**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun, Berat Badan Naik

5 Januari 2020   20:48 Diperbarui: 6 Januari 2020   05:43  61  10 3

[](https://assets-a2.kompasiana.com/items/album/2020/01/05/photo-1561497268-131821f92985-5e11e63d097f362701721a02.jpeg?t=o&v=760)

Ilustrasi | unsplash.com

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya menggoda indra penciuman? Atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Hujan yang sering disalahkan karena mampu mengundang kenangan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hati menjadi gelisah, tetapi juga mampu membuat kita menjadi sering lapar.

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**

Kegiatan yang paling menyenangkan ketika hujan turun adalah makan. Meskipun sering kali yang kita makan berupa camilan, namun jumlah kalorinya hampir melebihi makanan berat.

Satu kemasan keripik yang seharusnya dapat dikonsumsi dalam empat kali makan, namun saat hujan mampu dikonsumsi dalam satu kali duduk. Belum lagi camilan yang lain. Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin memang bisa menjadi salah satu alasan mengapa kita sering merasa lapar. Dengan mengonsumsi makanan, tubuh akan merasa lebih hangat akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Pada kenyataannya, udara dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan.

**Ternyata Ini Penyebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih menyukai berlindung di dalam ruangan saja, yang akan membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis, semua harus tersedia di dalam lemari penyimpangan sebagai bahan persediaan. Tidak ada yang salah dengan makan di kala hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanannya.. Seringkali kita tidak mementingkan jumlah kalori yang terkandung dalam makanan, tetapi hanya mementingkan enak tidaknya makanan tersebut. Yang penting enak, kalori belakangan.

Maka dari itu, mulai sekarang kita harus memperhatikan label informasi gizi ketika akan mengonsumsi makanan kemasan. Jika ingin minum minuman yang hangat, takaran gula yang dipakai tidak boleh berlebihan.

Di samping itu, musim hujan juga akan menyebabkan lebih malas bergerak, sehingga lemak yang seharusnya dibakar akan tersimpan dan terakumulasi dalam tubuh. Jadi, mulai sekarang jangan menyalahkan hujan Berat badan yang naik saat hujan disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak terkendali. Salam,  
Listhia H. Rahman

*Sumber:* [*https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1*](https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1)