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

*Hujan turun, berat badan naik, hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan, aromanya aduhai menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan,kala hujan?

Januari orang sering mengartikannya hujan sehari-hari. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur, hujan datang seperti perkiraan. Sudah terasa apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar. Soal makan? Hujan yang membuat kita jadi sering lapar.

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan, camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji. Eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin, memang menjadi salah satu sebab mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin terjadi akibat hujan, tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Dingin ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, kita lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita makin dekat dengan makanan.

Mulai dari jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis kemasan ekonomis.

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena keluar di waktu hujan membuat berpikir akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan. Yang penting enak, kalori belakangan?

Coba mulai dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamumemakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak seharusnya dibakar jadi simpanan ditubuhmu.

Jadi jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini salahnya kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur, lebih dari 500 kalori.

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)