Jawaban

**Hujan turun, Berat Badan Naik**

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

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih? Aromanya yang aduhai menggoda indera perciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan dikala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di awal tahun ini sudah memasuki musim hujan di Indonesia mundur diantara bulan November/Desember tahun 2019 hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalgi sejak awal tahun baru

Hujan yang sering disalahkan karena selalu mengundang kenangan, hujan pun tak hanya pandai membuat perasaanmu menjadi gundah, hujan pun terkadang merubah perilaku kita yang lain, seperti soal nafsu makan. Hujan sering membuat kita merasa lapar, kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**

Siapa yang sering merasa disaaat hujan datang tiba-tiba nafsu makan jadi ikut meningkat?

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

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 bungkus habis sekali duduk. Belum lagi ditambah dengan gorengan satu-dua biji, eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias masih hangat. Dengan makan tubuh akan mendapat “panas” akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya kok

**Ternyata ini yang Bisa Jadi Sebabnya**

Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berdiam dalam ruangan. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Ya, ini soal akses makan yang tak lagi berjarak. Ehem.

Mulai dari segala jenis makanan dalam bentuk mie instan, biscuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, ataupun bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanan, sebagai bahan persediaan karena untuk keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Itu akan merepotkan

Tidak ada salahnya makan disaat hujan, yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan!

Coba deh mulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan, atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan sampai kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia kan gitu

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi bertambahnya berat badan. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang mengirimkan pesan.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak seharusnya dibakar jadi memilih ikut mager saj. Jadi simpanan ditubuhmu.

Jadi, jangan salahkan hujannya soal nafsu makan yang meningkat, ini lebih banyak salahnya di dirimu, kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Jika tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan disaat hujan. Coba ingat apa saja yang kamu makan saat hujan? Mie rebus kuah susu ditambah telur? Ya bisalah dari 500 kalori. Haha.

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)