**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglahartikelberikutinidenganmenggunakantanda-tandakoreksi.

HujanTurun, BeratBadanNaik

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

*Hujanturun, beratbadannaik, hubungansamadiateteptemenanaja.* Apa yang lebih romantisdari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang barud iangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang seringmengartikannya.. Meski di tahuniniawalmusimhujan di Indonesia mundur di antaraBulan November-Desember 2019, hujanbenar-benardatangsepertiperkiraan. Sudahsangatterasaapalagisejakawaltahunbarukita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyatatakhanyapandaimembuatperasaanhatimu yang ambyar, pun perilakukita yang lain. Soalmakan. Ya, hujan yang membuatkitajadiseringlapar. Kokbisaya?

**Mengapa Kita MerasaLaparKetikaHujan**  
Siapa yang sukamerasabahwahujandatangbersamanapsumakan yang tiba-tibaikutmeningkat?

Selainmengenangdia, kegiatan yang paling asyik di saathujanturunadalahmakan. Seringdisebutcumacamilan, tapijumlahkalorinyanyarismelebihimakanberat.

Sebungkuskeripik yang dalamkemasanbisadikonsumsi 4 porsihabissekali duduk. Belumcukup, tambahlagigorengannya, satu-duabiji jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~sepertisikapnyapadamu~~, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan yang baru saja masak, jika langsung dikonsumsi akan meningkatkan metabolisme tubuh. Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya,

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang tak lagi berjarak.

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

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Hal ini merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Permasalahannya adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan?

Coba, mulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada kegiatan..

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar menjadi timbunan lemak ditubuhmu.,

Jadi, jangan salahkan hujannya. nafsu makanmu meningkat karena kamu tidak dapat mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badanmu naik disaat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur memiliki nilai kalori lebih dari 500.

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)