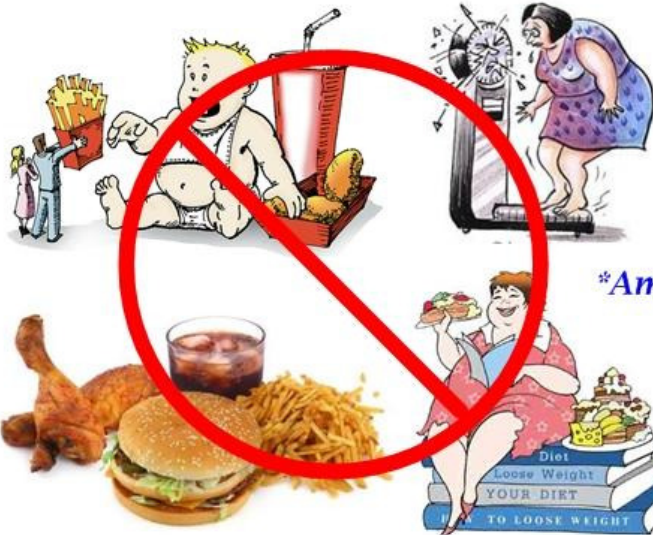


GAK MAU GEMUK AHH!!! x_x



EBook



**Resiko Obesitas*

**Berat Badan Idealku*

**Amankah Produk Pelangsing?*

**Kebutuhan Kaloriku*

**Pengaturan Pola Makan*

**Pilihan Olahraga*

Ebook yang disusun untuk memberikan inspirasi kepada para pembaca untuk mencapai berat badan yang ideal dan memiliki tubuh yang sehat

Author: Rusmin || Email: info.minz@gmail.com || 28 Halaman
www.info-minz.blogspot.com

“Bagi Anda yang merasakan Ebook ini bermanfaat dan ingin memberikan upah jasa atas pembuatan Ebook ini dapat transfer ke Rekening BCA (IDR) a/c 5270-848-526 a/n Rusmin”

NB: Nilai upah jasa sesuai dengan keikhlasan Anda. Terima kasih.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN

1. Membangun citra diri yang benar.
2. Apa yang terjadi ketika mengalami obesitas.
3. Mengetahui berat badan ideal dan kebutuhan kalori.
4. Tentukan targetmu. Kemudian mulailah dan selesaikan dengan baik.
5. Amankah menurunkan berat badan dengan “Produk Pelangsing”?
6. Pilihan makanan yang tepat.
7. Pilihan olahraga dan efektifitas pembakaran kalori tubuh.
8. Mulailah pola hidup yang sehat dan teratur.

PENDAHULUAN

Ebook ini dibuat dan dikembangkan dari berbagai sumber artikel dan riset yang telah dilakukan terkait dengan masalah berat badan yang sering dibahas di lingkungan sehari-hari. Dalam beberapa kasus, orang yang memiliki kelebihan berat badan atau obesitas merasa cukup risih ketika diejek oleh orang lain dan juga secara tidak langsung hal ini akan merusak citra diri mereka.

Di Indonesia, sensus kesehatan tahun 1989 menunjukkan prevalensi obesitas di daerah perkotaan adalah 1,1 persen sedangkan di pedesaan adalah 0,7 persen, kata dokter gizi Fiasuti Witjaksone MSC. SpGK di Jakarta. Ternyata, lanjutnya, 10 tahun kemudian, angka ini naik menjadi 5,3 persen di perkotaan dan 4,3 persen di desa. Pada tahun 2004, Himpunan Studi Obesitas Indonesia menemukan angka obesitas pada pria telah naik menjadi 9,16 persen dan untuk wanita 11,2 persen.

Di dunia, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat, pada tahun 2005, secara global ada sekitar 1,6 miliar orang dewasa yang kelebihan berat badan atau *overweight* dan 400 juta di antaranya dikategorikan obesitas. Pada 2015 diprediksi kasus obesitas akan meningkat dua kali lipat dari angka itu.

Perhatian terhadap wabah obesitas secara global semakin menguat karena meningkatnya penyakit-penyakit yang terkait dengan gaya hidup. Obesitas yang sering dikaitkan dengan gaya hidup Barat menjadi penyebab utama munculnya risiko penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2, kardiovaskular, darah tinggi dan stroke, serta berbagai jenis kanker. Oleh karena itu, obesitas merupakan persoalan serius karena jumlah penderitanya terus meningkat.

Ebook ini bermaksud untuk membagikan wawasan dan juga memberikan inspirasi kepada setiap orang yang ingin memiliki berat badan ideal. Ketika Anda mencapai berat badan ideal, secara tidak langsung Anda akan menemukan bahwa diri Anda lebih percaya diri dan memiliki energi serta gairah yang lebih besar untuk mencapai segala hal yang Anda impikan. Ebook ini akan menjawab semua kebutuhan Anda dan membangun pola hidup yang sehat. Selamat mencoba!

Salam,
Rusmin
jc.minz@yahoo.com
1 September 2011

BAB I

Membangun Citra Diri Yang Benar

Dalam beberapa kasus, obesitas ternyata juga memberikan dampak secara psikologis:

1. Di beberapa negara barat yang menyatakan bahwa obesitas sering dianggap malas dan tidak mempunyai kemauan. Beberapa penelitian diungkapkan bahwa kegemukan disebabkan kurang aktivitas yang dilakukan oleh tubuh. Orang yang mempunyai berat badan berlebihan mengganggu olahraga adalah hal yang paling sulit dilakukannya, tentunya akan memperparah tingkat obesitas.
2. Adanya kriteria ideal, berat badan yang ideal membuat individu yang mengalami obesitas kurang rasa percaya diri. Hampir semua model yang direkrut sangat jarang bertubuh gemuk sehingga mereka (obesitas) merasa dirinya tidak pantas dan kurang percaya diri.
3. Pada umumnya orang-orang beranggapan bahwa gemuk itu tidak menarik.
4. Lingkungan kerja. Beberapa perusahaan merasa "keberatan" dengan merekrut pegawai yang mempunyai berat tubuh berlebihan, dianggap tidak luwes, tidak menarik secara fisik, dan dianggap tidak fleksibel. Kesalahan cara berpikir ini masih dapat dilihat pada perusahaan-perusahaan yang melakukan proses rekrutment dengan meminta biodata tinggi dan berat badan, atau bahkan foto berwarna. Praktek diskriminasi ini masih banyak di Indonesia, mereka beranggapan bahwa orang yang mengalami kegemukan tidak dapat menarik jumlah pelanggan atau terjadi transform kinerja pegawai yang lain dalam satu atap perusahaan.

Melihat hal-hal di atas terkadang membuat orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan terasa frustrasi dan depresi. Oleh karena itu, dengan sengaja saya menyisipkan Bab ini, dengan harapan kita dapat membangun citra diri yang benar. Di dalam agama saya mengajarkan beberapa hal tentang citra diri yang benar. Apalagi di Indonesia, kita sebagai umat beragama, maka saya mencoba mengajak Anda untuk menerapkan beberapa langkah berikut ini:

1. Kita harus bersyukur kepada Tuhan atas diri kita. Kita adalah makhluk yang unik dan spesial yang dibekali dengan tujuan hidup yang mulia. Anda berharga di mata Tuhan, percayalah itu.
2. Kita harus berusaha mengetahui kekuatan kita dan mengembangkan kemampuan kita sampai pada puncaknya. Dengan kata lain, kita harus menjadi yang terbaik menurut karya kreatif Tuhan dalam hidup kita.
3. Kita harus memperbaiki apa yang ada dalam hidup kita dimana kita dapat membenahinya dengan membangun karakter kita sesuai arahan dan ajaran yang Anda dapatkan seturut kepercayaan agama Anda.

Semoga setiap persoalan yang sedang Anda hadapi, bukannya membuat Anda depresi, tetapi marilah kita bangkit dan hidup penuh di dalam pengharapan. Jadikanlah, Tuhan sebagai tempat Anda bersandar sebab Dia adalah kekuatanmu yang akan selalu memenuhi hati Anda dengan penuh sukacita dan damai sejahtera. Tinggalkanlah pikiran negatif dan mulailah dengan memikirkan semua yang benar, semua yang mulia, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji.

BAB II

Apa Yang Terjadi Ketika Mengalami Obesitas

Mungkin terutama untuk para Pria sering mendapat komentar “Kamu terlalu kurus deh, coba lebih gemuk, kelihatannya lebih sehat, makmur, dan subur.” Bahkan cukup banyak orang memiliki pandangan bahwa kegemukan dapat meningkatkan gengsi seseorang. Sekarang pertanyaannya apakah kegemukan itu adalah teman yang dapat meningkatkan gengsi atau sebagai musuh kita?

Jika Anda mengalami obesitas, Anda pasti merasakan berbagai gangguan dalam aktivitas sehari-hari atau kurang lincah, mengalami gangguan pernafasan dan sesak nafas meskipun melakukan aktivitas ringan, dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak.

Pada umumnya, obesitas dapat memperberat penyakit dengan beberapa cara:

1. Perubahan metabolisme: peningkatan lemak menyebabkan sel lemak membesar dan menghasilkan sejumlah zat kimia yang dapat meningkatkan risiko untuk mendapatkan penyakit.
2. Meningkatnya berat badan: menyebabkan gangguan struktur tubuh yang mengakibatkan kerusakan sel dan penyakit.
3. Sel lemak yang berbahaya: lemak yang terdistribusi pada daerah perut dan bagian atas dari tubuh menyebabkan risiko kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan lemak yang tersebar disekitar paha dan panggul.

Risiko penyakit yang dihadapi oleh orang yang mengalami obesitas, yaitu:

- **Penyakit jantung dan stroke**
Obesitas memiliki risiko hampir tiga kali untuk menderita penyakit jantung dibandingkan dengan berat badan normal. Meningkatnya lemak pada daerah perut mempengaruhi kekakuan pembuluh darah arteri utama yang memberikan darah ke organ-organ tubuh.
- **Tekanan darah tinggi**
Hipertensi dapat disebabkan faktor genetik, demografi dan biologi. Namun, berdasarkan berbagai penelitian, melaporkan bahwa penurunan berat badan bermanfaat untuk mengurangi tekanan darah. Tekanan darah tinggi disebabkan adanya penyempitan pembuluh darah akibat timbunan lemak.
- **Gagal Jantung**
Obesitas menyebabkan tingginya beban kerja pada jantung yang harus memompakan darah ke seluruh jaringan tubuh. Gagal jantung terjadi tidak berarti jantung berhenti bekerja, tetapi tenaga pompa jantung menjadi lemah daripada normal. Gejala gagal jantung, yaitu: **Kongesti Paru**, penderita memiliki nafas yang pendek saat olahraga atau kesulitan bernafas pada saat istirahat atau berbaring di tempat tidur, hal ini juga dapat menyebabkan batuk kering dan keras atau bunyi sesak

nafas; **Retensi Cairan**, dimana terjadi pembengkakan pada pergelangan kaki, tungkai dan perut; **Pusing, keletihan dan kelemahan** yang disebabkan kurangnya darah ke otak.

- **Gangguan Lemak Darah**

Kelebihan lemak di darah membuat tekanan darah meningkat, dan sangat berbahaya kalau pembuluh darah yang mensuplai darah ke otot jantung atau ke otak terganggu bahkan sama sekali tidak berfungsi yang dapat menyebabkan stroke dan kematian otot jantung.

- **Diabetes tipe 2**

Penderita diabetes tipe 2 tidak dapat dipungkiri ternyata banyak mengidap pada penderita. Penyakit ini memiliki kelainan berupa ketidakmampuan menggunakan insulin di dalam metabolisme glukosa sehingga menimbulkan ketidakmampuan untuk menyerap gula yang diperoleh dalam makanan yang seharusnya gula tersebut dirubah menjadi energi.

- **Kanker**

Obesitas dapat meningkatkan risiko kanker dalam hubungannya dengan kadar hormon yang tinggi, sehingga dapat merangsang pertumbuhan sel yang berlebihan. Beberapa ahli percaya bahwa kontrol berat badan dapat mengurangi risiko kanker sebesar 30-40%.

- **Osteoartritis**

Obesitas menyebabkan risiko osteoarthritis terutama pada sendi lutut karena menahan beban yang terlalu berat sehingga cairan sendi pada lutut bisa cepat berkurang yang menyebabkan ujung tulang saling bergesekan sehingga menimbulkan rasa nyeri. Untuk stadium lanjut, bisa terjadi perlekatan antara ujung tulang, sehingga kaki tidak lagi mampu menopang tubuh dan penderita harus duduk di kursi roda.

BAB III

Mengetahui Berat Badan Ideal Dan Kebutuhan Kalori

Sebelum melakukan perencanaan dalam mencapai berat badan ideal, tentunya kita perlu terlebih dahulu mengetahui berat badan ideal kita dan kebutuhan kalori yang kita perlukan per hari (24 jam).

Kebutuhan kalori basal/KKB (kalori yang Anda butuhkan untuk kegiatan sehari-hari) dapat ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Pria} = [66,47 + (13.75 \times \text{BB}) + (5 \times \text{TB})] - (6.76 \times \text{U})$$

$$\text{Wanita} = [655,2 + (9.56 \times \text{BB}) + (1.7 \times \text{TB})] - (4.77 \times \text{U})$$

Keterangan:

BB = Berat Badan (kg)

TB = Tinggi Badan (cm)

U = Umur (tahun)

Dengan perhitungan KKB di atas, dapat membantu Anda untuk menentukan makanan yang tepat dan patut dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan kalori Anda sehingga Anda dapat mencapai berat badan yang ideal baik bagi yang kelebihan maupun kekurangan berat badan.

Selain itu, ada 2 cara sederhana menghitung berat badan ideal:

Cara 1: Menggunakan rumus Brocca.

$$\text{BB ideal} = (\text{TB} - 100) - (0.1 \times (\text{TB} - 100))$$

Cara 2: Menggunakan Body Mass Index(BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT).

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan [kg]} / (\text{Tinggi Badan [m]} \times \text{Tinggi Badan [m]})$$

Hasil perhitungan IMT ideal pada pria dan wanita:

IMT Pria	IMT Wanita	Hasil
14-18	13-17	Terlalu kurus
20-25	19-24	Ideal
28-33	26-31	Obesitas

Untuk IMT yang lebih besar dari nilai ideal, maka anda perlu mengontrol jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh. Secara umum dapat digunakan hitungan ekivalensi 8000 kalori setara dengan 1kg berat badan manusia. Sehingga apabila Anda ingin mengurangi berat badan Anda sebanyak ½ kg per minggu ini mengartikan tiap hari Anda harus mengurangi sekitar 572 kalori/hari dari jumlah kalori yang Anda butuhkan. Kelihatannya sulit, namun apabila Anda mengerti strateginya, maka hal ini sebenarnya mudah kita lakukan. Kita akan membahas lebih lanjut di bab-bab berikutnya.

BAB IV

Tentukan Targetmu! Kemudian Mulailah Dan Selesaikan Dengan Baik

Anda menentukan target tentunya dibarengi dengan tujuan, dimana tujuan itu bisa berupa impian Anda untuk menggapai sesuatu seperti mendapatkan penampilan yang lebih menarik dengan program penurunan berat badan. Dengan adanya target, maka Anda akan lebih termotivasi untuk berusaha mencapainya dan keluar sebagai pemenang.

Misalkan seorang Pria dengan berat badan 82 kg dan tinggi badan 170 cm ingin mencapai berat badan ideal, dengan menggunakan rumus Brocca berarti berat badan ideal yang harus dicapainya adalah 63 kg. Sehingga perlu mengurangi berat badan sebanyak 19 kg untuk mencapai berat badan ideal. Untuk mencapainya Anda perlu menentukan target tersebut. Apabila Anda merasa sulit sekali untuk menurunkan berat badan sebanyak 19 kg, maka Anda bisa juga membagikannya menjadi beberapa tahap sehingga kelihatannya akan lebih mudah. Misalkan: tahap pertama menurunkan berat badan 7 kg dalam kurun waktu 5 bulan, tahap kedua menurunkan berat badan 6 kg dalam kurun waktu 4 bulan, dan tahap ketiga menurunkan berat badan 6 kg dalam waktu 4 bulan.

Seringkali kita telah menentukan target dan memulainya dengan semangat, namun pada akhirnya kita tidak mencapai garis akhir. Berikut adalah salah satu kisah nyata, semoga bisa memberikan inspirasi bagi Anda:

Pukul 7 malam tanggal 20 Oktober 1968, hanya beberapa penonton yang tersisa di Stadion Olimpiade Mexico City, dalam nomor lari maraton di Olimpiade ke-19. Pemenangnya sudah melewati garis finis lebih dari satu jam yang lalu, dan pelari-pelari terakhir pun sudah tiba dan meninggalkan lintasan. Para penonton yang masih tersisa mulai beranjak pergi, ketika sirene tiba-tiba berbunyi. Seorang pelari terakhir masuk ke stadion dengan terpingang-pincang. Kakinya dibalut dan masih bercucuran darah akibat kecelakaan di pertandingan. Namanya John Stephen Akhwari dari Tanzania. Saat dengan menahan sakit ia mencapai garis finis, para penonton pun berdiri, bertepuk tangan dan bersorak sorai, seakan-akan dialah pemenangnya. Seorang penonton bertanya kepada Akhwari, mengapa ia tidak berhenti saja ketika ia terluka, dan tidak mungkin mendapatkan medali. Akhwari menjawab, "Negara saya tidak mengirimkan saya sejauh 7000 mil untuk memulai pertandingan, tetapi mengirimkan saya sejauh 7000 mil untuk mengakhirinya."

Untuk mencapai garis akhir, sangat diperlukan motivasi. Anda bisa mendapatkan berbagai motivasi dengan cara berimajinasi Anda memiliki berat badan ideal, foto-foto olahragawan yang memiliki bentuk tubuh atletis, teman yang dapat memberikan dukungan untuk Anda, buku motivasi, dan lain-lain. Apabila ada godaan yang mencoba menghalangi Anda, maka singkirkanlah hal tersebut sekarang juga dan fokuskan diri Anda kepada target yang telah Anda tentukan.

BAB V

Amankah Menurunkan Berat Badan Dengan “Produk Pelangsing”?

Sebagian besar orang yang ingin menurunkan berat badannya adalah dengan cara yang cepat dan sederhana, sehingga mereka pun mulai melirik Produk Pelangsing yang mungkin akan menjadi solusi terbaik untuk mereka. Tidak jarang kita sering mendapatkan tawaran untuk menggunakan produk pelangsing yang dapat menurunkan berat badan dalam waktu yang cukup singkat. Tetapi apakah benar-benar aman menurunkan berat badan dengan cara demikian? Oleh karena itu, bab ini akan mengupas hal tersebut dan membantu Anda dalam melakukan pertimbangan yang baik.

Seringkali produk pelangsing menggunakan obat tertentu yang memiliki efek samping dalam mengurangi berat badan padahal obat tersebut bukanlah mengurangi mengambil lemak dalam tubuh melainkan cairan tubuh, obat-obat tersebut adalah sebagai berikut:

- **Obat pencahar** yang bersifat menguras perut. Obat ini dapat menyebabkan usus bereaksi lebih aktif menyerap makanan. Sehingga membuat makanan yang dikonsumsi cepat dibuang sebelum diserap. Akibatnya, bila konsumsi obat itu dihentikan, tubuh makin bertambah gemuk karena usus jadi lebih efisien dalam menyerap makanan.
- **Obat diuretik** yang menimbulkan keinginan seseorang untuk sering berkemih dimana cairan tubuh yang keluar akan berlebihan sehingga akan menyebabkan dehidrasi, bahkan elektrolit tubuh juga akan hilang yang mengakibatkan kerja ginjal dan jantung terganggu.
- **Obat digitalis** yang merupakan obat jantung memang bisa menurunkan berat badan. Tetapi lama kelamaan pemakai bisa menderita anoreksia. Penderita anoreksia adalah salah satu penyakit psikiatri atau kejiwaan, dimana penderita memiliki perasaan takut gemuk yang menyebabkan mereka menahan nafsu makan secara tidak wajar.
- **Obat antispasmodik** yang membuat perut kembung seakan-akan kenyang dan malas makan. Efek dari obat ini akan menyebabkan tubuh lemas dan tidak berenergi sehingga membuat pemakai malas beraktivitas.

Produk pelangsing lainnya adalah **Fat burner** yang merupakan produk pelangsing biasanya mengandung kafein yang tinggi. Dalam dosis tinggi produk ini bisa mengganggu irama jantung dan menyebabkan hipertensi. Dampak negatif yang bersifat jangka panjang dari produk pelangsing, seperti: gangguan emosi, hiperaktivitas, sulit tidur, perut kembung, mual, muntah, dan tubuh gemetar. Ada juga yang mengganggu kesuburan dan sirkulasi menstruasi.

Di Indonesia Produk Pelangsing yang mendapatkan izin edar oleh BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan) adalah Diethylpropion dan Orlistat. Namun demikian, berdasarkan pendapat dari salah

seorang ahli BPOM menyatakan bahwa produk tersebut juga termasuk golongan obat keras. Akan tetapi, produk pelangsing tersebut masih dinilai aman karena sudah teruji klinis, berikut adalah penjelasan detail dari obat tersebut:

1. **Diethylpropion** (obat jangka pendek)

Obat ini akan membuat selera makan menurun sehingga berat badan pun akan menurun. Hasil obat ini akan semakin sempurna bila dibarengi dengan asupan kalori yang dibatasi dengan berolahraga. Efek samping dari obat ini, yaitu: gelisah, gugup, sulit tidur atau mulut kering. Obat pelangsing ini sifatnya jangka pendek karena setelah beberapa minggu penggunaan maka tubuh akan membangun sistem pertahanan alami melawan kerja obat tersebut. Bahkan jika dosis ditambahkan sekalipun, pemakai tidak akan mengalami penurunan berat badan yang berarti.

2. **Orlistat** (obat jangka panjang)

Obat ini akan menghambat penyerapan lemak hingga 30% dari makanan yang dikonsumsi. Sehingga secara tidak langsung, obat ini akan mengurangi pemasukan kalori. Efek samping dari obat ini adalah akan menghambat penyerapan vitamin yang diperlukan dalam tubuh, sehingga sebaiknya saat menggunakan obat ini juga dibarengi dengan suplemen yang mengandung vitamin A, D, E, K, dan beta-karoten. Penurunan berat badan akan ditunjukkan jika penggunaan obat didampingi dengan asupan makanan berkalori dan berlemak rendah serta olahraga teratur.

Seringkali pemakai obat pelangsing mengharapkan **penurunan berat badan yang cepat**. Tetapi amankah? Timbunan lemak di dalam tubuh banyak mengandung bahan kimia dan polutan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dr Duk-Hee Lee, profesor dari Kyungpook National University di Daegu, Korea Selatan menyimpulkan bahwa orang yang telah kehilangan berat badannya memiliki jumlah polutan yang tinggi dalam aliran darahnya sehingga dapat menyebabkan penyakit hipertensi, diabetes tipe 2, jantung koroner dan rheumatoid arthritis. Penurunan berat badan yang ideal adalah sekitar 0.5 – 1 kg lemak per minggu.

Kesimpulannya apabila Anda ingin menggunakan produk pelangsing, sebaiknya konsultasikanlah terlebih dahulu dengan dokter untuk meminimalkan efek negatif yang muncul. Kalau tidak, maka Anda perlu mencari alternatif lainnya yang lebih aman dalam menurunkan berat badan, yaitu dengan pola makan yang benar dan olahraga rutin.

BAB VI

Pilihan Makanan Yang Tepat

Setiap makanan/kalori yang dikonsumsi oleh kita, diubah menjadi energi yang diperlukan oleh tubuh kita, itulah yang dinamakan **Metabolisme**. Menurut ungkapan Barry M Popkin, PhD, Direktur Program Interdisipliner Obesitas di Universitas North Carolina bahwa “Pada dasarnya, kita tidak mengetahui cara lain untuk membakar lebih banyak kalori atau meningkatkan metabolisme tubuh selain dengan lebih banyak bergerak.” Cara lain untuk meningkatkan metabolisme selain bergerak adalah dengan makan makanan yang meningkatkan metabolisme sehingga makanan yang kita konsumsi secara tidak langsung akan membakar lemak.

Makanan yang dapat meningkatkan metabolisme dikenal sebagai makanan **Kalori Negatif** dimana makanan tersebut memerlukan lebih banyak kalori untuk mencerna daripada kalori yang sebenarnya mereka sendiri miliki. Makanan tersebut memiliki kandungan serat yang tinggi, sehingga tubuh sulit mencernanya dengan cepat dan harus menggunakan tambahan kalori untuk membakarnya. Makanan yang paling umum dalam meningkatkan metabolisme dan membakar lemak adalah buah-buahan dan sayuran, untuk lebih detailnya adalah sebagai berikut:

- **Karbohidrat kompleks dan Makanan yang kaya akan serat**

Karbohidrat dan serat dalam diet membantu kita dalam menjaga tingkat insulin dalam tubuh rendah. Semakin rendah tingkat insulin maka akan mendorong tubuh untuk mencegah penyimpanan lemak dan akan meningkatkan laju metabolisme. **Karbohidrat Kompleks** adalah karbohidrat yang tersusun dari gula-gula kompleks, bukan gula sederhana seperti gula pasir atau sukrosa. Karbohidrat kompleks bisa didapatkan dari gandum, jagung, kentang, dan ubi-ubian. **Makanan yang kaya akan serat** berasal dari tumbuhan. Tubuh kita tidak dapat mencerna dan menyerap serat. Ada dua jenis serat yaitu serat larut dan serat tak larut. Serat tak larut membantu proses buang air dan mencegah sembelit. Sayuran, *wheat bran* dan biji-bijian merupakan bahan makanan sumber serat tak larut. Serat larut dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan gula darah. Gandum, kacang kering dan buah misalnya apel dan jeruk merupakan bahan makanan sumber serat larut.

- **Makanan yang kaya akan kalsium**

Kalsium dapat memicu metabolisme tubuh dan membantu membakar kalori dalam tubuh, sehingga akan menurunkan massa lemak dalam tubuh. Makanan yang kaya kalsium, seperti: susu, kedelai, brokoli, dan lain-lain.

- **Makanan yang kaya akan protein**

Protein mudah didapatkan dari daging. Tubuh membutuhkan jumlah lebih banyak energi untuk mencerna protein, daripada apa yang diperlukan untuk membakar lemak atau karbohidrat. Makanan yang kaya protein, seperti daging tanpa lemak, ayam (khususnya dada ayam) atau kalkun, dapat membuat tubuh Anda bekerja lebih keras untuk mencernanya dan akan lebih banyak membakar jumlah kalori. Protein tidak harus berasal dari protein hewani. Penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa protein nabati merupakan protein berkualitas tinggi dan “Mengonsumsi beraneka ragam makanan nabati adalah salah satu hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk kesehatan Anda...” kata Melanie Polk, penasehat pendidikan nutrisi di *American Institute for Cancer Research* (Institut Penelitian Penyakit Kanker Amerika). Protein nabati yang berkualitas tinggi sangat mudah ditemukan pada kacang polong, kacang adzuki (kacang merah kecil), kacang kedelai, kacang kedelai hitam, kacang almond, dan sayur-sayuran seperti bayam.

- **Makanan yang kaya akan Omega-3**

Omega-3 yang merupakan asam lemak esensial. Makanan yang mengandung Omega-3 dapat mengubah tingkat leptin – hormon dalam tubuh yang memainkan peranan penting dalam metabolisme. Semakin tingkat leptin dalam tubuh, maka akan lebih cepat meningkatkan metabolisme dalam tubuh, sehingga kalori cepat terbakar. Anda dapat menemukan makanan yang mengandung Omega-3 seperti ikan salmon, ikan teri, ikan tuna, ikan sarden, bayam, kangkung, brokoli, kacang merah, kacang belang, kacang hijau, dan lain-lain.

- **Kapsaisin pada rempah-rempah**

Rempah-rempah tertentu, seperti jalapeno (cabe khas meksiko), mengandung zat kimia yang dikenal sebagai kapsaisin, karena dapat menyebabkan rasa pedas dan memberikan kehangatan panas. Jika rempah-rempah ini dalam diet tidak hanya membuat makanan lezat, tetapi juga meningkatkan kecepatan denyut jantung. Penelitian menunjukkan bahwa makanan pedas dapat membantu dalam meningkatkan metabolisme sebesar 25 persen, dan membakar kalori sampai tiga jam setelah makan.

- **Kafein dan Minuman yang kaya akan EGCG**

Kafein yang terdapat di dalam kopi dan EGCG (Epigallocatechin gallate) yang terutama terdapat di dalam teh hijau dan daun pisang, dapat meningkatkan metabolisme juga. Kafein membantu dalam meningkatkan denyut jantung sehingga mempercepat jantung berdetak sehingga akan mempercepat proses pembakaran kalori juga. Di sisi lain EGCG mempercepat otak dan sistem saraf, yang pada akhirnya meningkatkan laju metabolisme dalam tubuh.

Daftar Kecil Makanan yang Meningkatkan Metabolisme dan Membakar Lemak

<u>Buah</u>	<u>Sayur-mayur</u>	<u>Minuman</u>	<u>Makanan Pokok</u>	<u>Penyedap</u>	<u>Lauk</u>
*Berry	*Brokoli	*Kopi	*Oatmeal	*Cuka	*Telur
*Apel	*Kubis	*Teh Hijau	*Ubi	*Lada	*Salmon
*Lemon	*Almond	*Yoghurt Alami	*Beras merah	*Cabe	*Sarden
*Pir	*Kacang-kacangan	*Air	*Kentang		*Tuna
*Blewah	*Timun	*Whey Protein			
*Jeruk	*Buah Anggur	*Susu			
	*Bayam				
	*Selada				
	*Bayam				
	*Biji-bijian utuh				

Sekarang saatnya membahas makanan yang perlu kita dihindari. Tentunya kita sering mendengar istilah **Junk Food** (makanan sampah) yang merupakan makanan yang tidak memiliki kandungan gizi yang memadai. *Junk food* mengandung kalori yang sangat besar sehingga bisa dijadikan faktor utama penyebab terjadinya obesitas. Berikut adalah *junk food* dan makanan lainnya yang perlu kita hindari:

1. Gorengan

Makanan ini mengandung kalori, lemak/minyak, dan oksidan yang tinggi. Jika, Anda sering mengkonsumsinya maka dapat menimbulkan berbagai macam penyakit yang dimulai dari obesitas, penyakit jantung koroner, hingga kanker.

2. Mie Instan dan Makanan Cepat Saji

Jenis makanan ini memang sangat lezat dan praktis, tetapi mengandung kadar garam yang sangat tinggi, serta vitamin dan mineral dalam jumlah yang sangat rendah. Makanan dengan kandungan kadar garam yang tinggi akan memperberat beban ginjal bekerja dan pembuluh darah jantung, merusak selaput lendir lambung, merusak usus, memperbesar resiko tekanan darah tinggi serta kolestrol tinggi.

3. Jeroan dan Daging Berlemak

Makanan ini mengandung lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi. Apabila konsumsi dalam jumlah banyak dan jangka panjang maka dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, tumor ganas, dan kanker.

4. Asinan
Makanan ini mengandung kadar garam yang melebihi batas. Seringkali dalam proses pengasinan juga ditambahkan amonium nitrit sehingga hal ini akan menimbulkan resiko kanker hidung dan tenggorokan.
5. Daging Olahan
Contoh makanan ini adalah baso, sosis, *nugget*, ham, *corned*, dan sebagainya. Makanan jenis ini mengandung garam nitrit yang beresiko menimbulkan kanker, pengawet dan pewarna yang beresiko bagi hati, serta natrium yang memberatkan beban ginjal dan membuat tekanan darah labil.
6. Makanan yang dipanggang/dibakar
Jika sering mengkonsumsi makanan jenis ini dalam jumlah yang tinggi dan jangka waktu yang lama, maka akan memperbesar resiko penyakit kanker karena mengandung zat penyebab kanker.
7. Sajian Manis Beku
Es krim, *frozen cake*, dan *dessert* seringkali mengandung kadar gula yang tinggi sehingga dapat mengurangi nafsu makan, dan suhu rendah yang memberi efek negatif bagi usus. Satu batang es krim dapat mengandung sekitar 17 sendok makan gula.
8. Manisan Kering
Mengandung garam nitrat, manisan kering akan bergabung dengan amonium di dalam tubuh dan menghasilkan zat karsiogenik yang akan merusak organ-organ tubuh, terutama hati. Makanan ini juga akan mengakibatkan tekanan darah tinggi dan merusak ginjal.
9. Makanan Kaleng
Kandungan vitamin dan protein makanan dalam kaleng tentu saja sudah berkurang jika dibandingkan dengan yang alami. Hal ini otomatis menurunkan nilai gizinya, ditambah dengan interaksinya dengan kaleng dan pengawet yang mengandung berbagai macam zat kimia berbahaya. Buah kaleng jauh lebih berbahaya lagi, karena mengandung kadar gula dan kalori yang sangat tinggi.
10. Olahan Keju
Makanan ini jika dikonsumsi dalam jumlah banyak akan menambah berat badan karena mengandung kadar lemak yang tinggi dan juga dapat menaikkan kadar gula dalam darah.
11. Soda atau Minuman Berkarbonat
Dalam sekaleng minuman soda/karbonat mengandung setidaknya 15 sendok the gula, 150 kalori, 30-50 mg kafein dan mengandung zat tambahan lainnya seperti zat pewarna buatan dan zat penambah rasa yang berbahaya. Beberapa minuman kaleng berlabel "diet soda" juga mengandung zat pemanis yang berbahaya seperti aspartame yang dapat menimbulkan penyakit seperti diabetes, *emotional disorders*, pengurangan penglihatan, telinga berdenging, kerusakan otak, dan kehilangan ingatan.
12. Gula Putih dan Makanan yang mengandung Gula
Mengandung kalori yang tinggi dan hampir tidak mengandung nutrisi. Sumber gula apapun sebaiknya tidak dikonsumsi berlebihan, seperti: gula merah, gula tebu, madu, sirup dan sebagainya.

13. *French Fries* dan Donat

Kedua makanan ini digoreng dalam waktu cukup lama dengan proses *deep fried*. Sebelum digoreng, makanan ini juga sudah merupakan gula tak berwujud dan setelah digoreng dengan meresap minyak lebih banyak sehingga membuat tubuh tidak sehat. Donat sendiri mengandung sekitar 200-300 kalori yang sebagian besar adalah gula.

14. Kue dan Permen

Makanan ini mengandung banyak sekali gula sehingga akan menjadi salah satu faktor pemicu obesitas karena tingginya kalori dalam makanan tersebut.

15. Bubur dan Lontong

Makanan ini dapat menaikkan gula darah lebih cepat dibandingkan dengan nasi. Karena semakin makanan mudah diolah oleh pencernaan maka proses pembentukan gula darah akan semakin cepat.

16. Obat-obatan tertentu

Obat yang mengandung steroid dan beberapa obat anti-depresi bisa menyebabkan penambahan berat badan.

17. Makanan Berlemak

Hindarilah mengkonsumsi makanan berlemak secara berlebihan seperti: lemak binatang, santan, segala macam jenis minyak goreng, mentega, dan segala produk olahan susu. Karena makanan tersebut mengandung kalori yang tinggi dan akan menimbulkan penyakit kolesterol.

18. Roti Putih

Roti mengandung serat yang rendah sehingga tidak akan membuat kenyang lebih lama. Roti putih tidak mengandung banyak nutrisi. Roti putih justru sering dikombinasikan dengan gula atau pemanis sehingga dapat memicu kenaikan berat badan.

19. Nasi Putih

Nasi putih mengandung serat yang rendah dan juga pada saat pencernaan di dalam tubuh akan segera berubah menjadi gula. Kemudian beras putih sudah kehilangan vitaminnya karena tidak memiliki kulit ari atau gabah.

20. *Seafood*

Sebenarnya *seafood* memberikan dampak sangat kecil pada kolesterol darah tergantung jenis makanan laut yang Anda pilih. Kadar kolesterol "jahat" dalam darah lebih banyak dipicu oleh cara memasak *seafood* tersebut yang seringkali diproses dengan lemak trans. Karena itu, untuk menghindari resiko kolesterol dari makanan *seafood*, Anda mungkin dapat menghidangkannya, seperti: udang rebus, cumi bakar atau ikan bakar dalam porsi sedang. *Seafood* memiliki sejumlah mineral penting yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga memiliki manfaat yang baik juga untuk kesehatan tubuh.

Orang yang mengidap obesitas biasanya rawan dihinggapi kolesterol tinggi yang akan membahayakan kesehatan, berikut adalah makanan yang bisa Anda pilih untuk dikonsumsi ataupun dihindari:

- ❖ Jenis makanan rendah kolesterol: teripang, susu sapi tanpa lemak, daging ayam/bebek tanpa kulit, ikan air tawar, daging sapi/babi tanpa lemak, daging kelinci, daging kambing tanpa lemak, ikan ekor kuning.
- ❖ Jenis makanan dengan kolesterol yang sedang: daging asap, iga sapi, iga babi, daging sapi, burung dara, ikan bawal.
- ❖ Jenis makanan dengan kolesterol yang cukup tinggi: daging sapi/babi berlemak, gajih sapi, gajih kambing, keju, sosis daging, kepiting, udang, kerang, siput, belut.
- ❖ Jenis makanan dengan kolesterol yang sangat tinggi: santan, gajih babi, susu sapi, susu sapi cream, coklat, margarin/mentega, jeroan sapi/babi, kerang putih/tiram, jeroan kambing.
- ❖ Jenis makanan kolesterol sangat tinggi dan sangat berbahaya: cumi-cumi, kuning telur ayam, otak sapi, otak babi, telur burung puyuh.

Ketika Anda sedang melakukan diet, bukannya sepenuhnya Anda harus menghindari makanan berlemak. Lemak sebenarnya penting untuk mempertahankan proses naturan tubuh seperti penyerapan vitamin dan produksi energi. Tanpa vitamin itu, tubuh tidak dapat menyerap kalsium dengan baik, produksi hormon bisa terpengaruh secara negatif dan darah tidak bisa beredar dengan baik. Namun, Anda perlu mengetahui bahwa lemak ada yang sifatnya baik dan jahat untuk tubuh kita. Berikut ini adalah panduan lemak dan minyak jenis apa yang patut dikonsumsi serta dihindari:

- Lemak Trans

Batasi atau Hindarilah makanan yang mengandung lemak trans. Lemak jenis ini ditemukan dalam banyak makanan olahan dan gorengan. Lemak trans bisa meningkatkan kolesterol total dan LDL, atau kolesterol jahat, dan menurunkan HDL, kolesterol baik. Apabila terdapat suatu produk yang tercantum komposisi bahan pembuat produk yang mengandung kata-kata seperti dihidrogenasi, terhidrogenasi parsial, atau shortening, maka makanan tersebut mengandung lemak trans dan sebaiknya jangan dibeli.

- Lemak Jenuh

Batasi diri Anda dari makanan yang mengandung lemak jenuh. Lemak jenuh meningkatkan kolesterol total dan LDL, dan dapat meningkatkan resiko diabetes tipe 2. Lemak jenuh terdapat dalam daging berlemak, produk susu, minyak kelapa sawit, dan kelapa, keju, mentega, kulit ayam. Pilihlah produk susu yang rendah lemak atau bebas lemak.

- Lemak Tak Jenuh

Baik untuk kesehatan karena dapat menurunkan kadar kolesterol total dan LDL dalam darah tanpa menurunkan HDL. Lemak tak jenuh dalam kondisi cair pada suhu kamar, berbeda dengan lemak trans dan lemak jenuh yang malah padat. Jenis lemak ini dapat ditemukan pada minyak zaitun dan sayuran, alpukat, margarin, minyak kacang tanah, dan minyak biji kapas.

- Lemak Tak Jenuh Ganda

Lemak ini memiliki manfaat yang baik untuk tubuh karena dapat membantu menurunkan tingkat kolesterol total. Makanan yang mengandung lemak ini, yaitu: kacang-kacangan, biji-bijian, sumber nabati (seperti jagung, kedelai, walnut), dan ikan berlemak (tuna, salmon, makarel, dan sarden). Kategori ini mencakup lemak omega-3 dan omega-6, yang dikenal sebagai asam lemak yang esensial karena tubuh kita tidak memproduksi asam lemak jenis ini sehingga harus mendapatkannya dari makanan. Namun, Omega-6 yang banyak ditemukan dalam minyak sayur dan makanan ringan hingga saat ini masih dipertanyakan apakah berbahaya bagi hati. Asupan perbandingan Omega 6 dan Omega 3 adalah antara 2:1 dan 4:1 yang akan mengurangi risiko kematian penyakit jantung.

Kalori ialah unit ukuran untuk tenaga. Setiap orang memerlukan tenaga untuk hidup. Kita mendapat tenaga dari lemak, protein dan karbohidrat yang diperoleh dari makanan yang dapat kita jumpai sehari-hari. Asupan kalori yang berada dalam tubuh kita jika tidak habis dibakar dalam proses tubuh, maka akan diubah menjadi lemak dan menyebabkan kegemukan. Berikut adalah tabel kalori dan unit yang bisa digunakan menjadi panduan kita dalam menentukan makanan yang dikonsumsi sehari-hari sehingga kalori yang masuk ke dalam tubuh dapat dikontrol dengan pilihan makanan yang tepat:

Tabel Makanan Pokok

Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Golongan A			
Jagung Rebus	250	90.2	1
Kentang Rebus	200	166	2
Ketan Putih	120	217	2.75
Ketupat	160	32	0.5
Lontong	200	38	0.5
Nasi Putih	100	175	2.25
Nasi Putih Kentucky	225	349	4.25
Roti Tawar Serat Tinggi	60	149	1.75
Singkong Rebus	100	146	1.75
Talas Rebus	100	98	1.25
Ubi Rebus	100	125	1.5
Golongan B			
Bubur	200	44	0.5
Crakers	50	229	2.75
Makaroni	25	91	1.25
Mie Instant	50	168	2
Nasi Tim	100	88	1
Nasi Uduk	200	506	6.25
Roti Tawar	50	128	1.5
Golongan C			
Bihun Goreng	150	296	3.75
Bubur Ayam	200	165	2
Bubur Sum-sum	100	178	2.25
Kentang Goreng	150	211	2.75
Mie Goreng	200	321	4

Gak Mau Gemuk Ahh!! x_x

Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Nasi Goreng	100	267	3.25
Soun Goreng	100	263	3.25
Spaghetti	300	642	8
Tape Singkong	150	260	3.25

Tabel Lauk Pauk

Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Golongan A			
Arsik	95	94.05	1
Ayam Panggang Bumbu Kuning	100	129.4	1.5
Ayam Panggang	100	164.3	3.25
Daging Panggang	70	150	1.75
Ikan Mas Pepes	200	143.5	1.75
Sambal Goreng Tempe	50	116	1.5
Telur Asin Rebus	75	138	1.75
Telur Ayam Rebus	60	97	1.25
Udang Goreng	100	91	1.25
Golongan B			
Ati Ayam Goreng	50	98	1.25
Ayam Pop	200	265	3.25
Bakso Daging Sapi	100	260	3.25
Empal Daging	100	147	1.75
Ikan Bandeng Goreng	160	180.7	2.25
Ikan Baronang Goreng	120	107.5	1.25
Ikan Bawal Goreng	120	113.3	1.5
Ikan Ekor Goreng	100	107.8	1.25
Ikan Kembung Goreng	80	87.65	1
Ikan Lele Goreng	60	57.5	0.75
Ikan Patin Goreng	200	252.7	1
Ikan Selar Goreng	40	63.75	0.75
Ikan Tenggiri Goreng	60	85.3	1.25
Ikan Teri Goreng	50	66	0.75
Ikan Tuna Goreng	60	110	1.25
Kerang Rebus	100	59	0.75
Macaroni Schootel	50	177	2.25
Tahu Bacem	100	147	1.75
Telur Mata Sapi	60	40	1.75
Tempe Bacem	50	157	2
Tempe Goreng	50	118	1.5
Tenggiri Bumbu Kuning	90	94.4	1
Udang Goreng Besar	80	68.25	3.25
Golongan C			
Abon Sapi	50	158	2
Ayam Goreng Kecap	75	358.8	4.5
Ayam Panggang	80	385.6	4.75
Sayam Ayam	50	63.6	0.75
Daging Balado	50	147	1.75
Dendeng Balado	40	338	4.25
Gulai Ayam	100	165.3	2
Gulai Cumi	100	183	2.25
Gulai Kepala Ikan Kakap	320	218.8	2.75

Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Gulai Limpa	60	294	3.5
Gulai Tunjang	80	251	3
Ikan Kembung Balado	125	236.7	3
Ikan Teri	50	213	2.75
Kakap Goreng Tepung	80	119	1.5
Kakap Panir	75	220	2.75
Keripik Tempe	25	68	0.75
Daging Cincang Bulat	50	168	2
Ayam Kentucky Paha Atas	150	194.5	2.5
Perkedel Jagung	50	108	1.25
Perkedel Kentang	50	123	1.5
Pu Yung Hai	50	114	1.5
Rendang Daging	75	285.5	3.5
Sate Ayam	100	466	6
Ayam Kentucky Sayap	150	116	1.5
Semur Ayam	50	177.8	2.25
Sambal Goreng Ati – Kentang	100	127	1.5
Sambal Goreng Tempe Teri	150	276	3.5
Sambal Goreng Ati Sapi	100	200	2.5
Sambal Goreng Udang + Kentang	100	123	1.5
Sop Sapi	260	227	2.75
Tahu Goreng	100	111	1.5
Tahu Isi	150	124	1.5
Tahu Sumedang	100	113	1.5
Telur Dadar	75	188	2.25

Tabel Sayuran

Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Golongan A			
Acar Kuning	75	53	0.5
Bening Bayam	50	18	0.25
Cah Labu Siam	100	41.6	0.5
Sayur Asam	100	88	1
Sop Ayam Kombinasi	100	95	1.25
Sop Bayam	50	78	1
Sop Kimlo	100	104	1.25
Sop Mutiara Jagung	100	113	1.5
Sop Oyong Misoa	100	106	1.25
Sop Telur Putih	100	116	1.5
Golongan B			
Sayur Lodeh	100	61	0.75
Cah Jagung Putren	100	59	0.75
Cah Kacang Panjang	100	72	1
Sop Oyong Telur Puyuh	100	134	1.75
Sop Kentang Buncis	100	95	1
Tumis Buncis	100	52	1.5
Tumis Daun Singkong	120	151	1.75
Tumis Kacang Panjang + Jagung	125	118	1.75
Golongan C			
Buntil	100	106	1.25
Gudeg	150	132	1.75

Tabel Minuman

Nama Minuman	Berat (gr)	Kalori	Unit
Golongan A			
Teh (Cangkir)	1	0.4	2.8
Kopi (Cangkir)	1	18	0.25
Juice Tomat (Gelas)	100	20	0.25
Juice Melon (Gelas)	150	35	0.5
Golongan B			
Es Kelapa Muda (Gelas)	100	42	0.5
Es Cendol	100	168	2
Susu Skim	15	54	0.75
Coca Cola Diet (Kaleng)	1	1	0

Tabel Makanan Siap Saji

Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Golongan A			
Asinan	250	208	2.5
Toge Goreng	250	243	3
Golongan B			
Gado-gado	150	295	3.75
Ketoprak	250	153	2
Pempek	200	384	4.75
Rawn	160	331	4
Soto Ayam	100	101	1.25
Soto Padang	100	127	1.5
Tongseng	120	331	4
Golongan C			
Hamburger	125	257	3.25
Kerupuk Palembang	50	168	2
Kerupuk Udang	20	72	1
Mie Bakso	200	302	3.75
Nasi Tim Ayam	420	588	7.25
Pizza	125	163	2
Sate Kambing	180	729	9
Sayur Krecek	175	249	3
Siomay	100	361	3.75
Soto Betawi	150	135	1.75
Soto Makasar	150	525	6.5
Soto Sulung	150	86	1

Tabel Buah-buahan

Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Golongan A			
Apel	160	92	1
Apel Merah	140	82	1
Belimbing	160	80	0.75
Duku	200	81	1
Jambu Air	60	35.4	0.5
Jambu Biji	320	157	2
Jeruk Medan	140	46	0.5

Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Jeruk Pontianak	150	67	0.75
Jeruk Sunkist	200	40	0.5
Mangga Manalagi	100	72	1
Nanas	200	104	1.25
Pepaya	100	46	0.5
Pir	200	80	1
Pisang Rebus	125	136.5	1.75
Salak	150	63.6	0.75
Semangka	150	48	0.5
Golongan B			
Alpukat	100	85	1
Anggur	125	60	0.75
Lengkeng	100	79	1
Melon	120	46	0.5
Mangga Harum Manis	300	90	1
Pir Hijau	200	105	1.25
Pisang Ambon	100	74.2	1
Pisang Barangan	200	236	3
Pisang Mas	125	11	1.5
Pisang Raja	150	126	1.5
Sirsak	125	55	0.25
Golongan C			
Durian Montong	100	134	1.5
Rambutan	100	69	0.75
Sawo	100	92	1.75

Tabel Makanan Ringan

Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Golongan A			
Arem-arem	75	225	2.75
Bubur Kacang Ijo	100	102	1.25
Ketupat Ketan	120	216	2.75
Lemper	70	247	3
Lepet	120	210	2.5
Lepet Ketan	170	346	4.25
Golongan B			
Bolu Gulung	110	300	3.75
Cakwee	50	143	1.75
Getuk Lindri	60	127	1.75
Hot Dog	100	285	3.5
Kerak Telur	120	599	7.5
Kue Nagasari	70	149	1.75
Kue Pancong	80	231	3
Mini Croissant	80	406	5
Sandwich	100	164	2
Serabi Pandan	60	137	1.75
Semar Mendem	100	247	3
Uli + Tape Ketan	160	559	7
Golongan C			
Bakpia	25	68	1
Bakwan	100	270	3.25

Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Bika Ambon	50	99	1.25
Black Forrest	200	585	7.5
Cara Bikang	70	128	1.5
Cheese Cake	10	281	3.5
Dunkin Donat Keju	170	283	3.5
Emping Melinjo Asin	25	173	2.25
Kastengels (10 bh)	100	426	5.75
Keju Lembaran (1 bh)	20	65	3.25
Kerupuk Mie	25	119	1.5
Klepon	60	68	0.75
Kroket Kentang	75	146	1.25
Kue Ape	60	151	2
Kue Cubit	60	183	2.25
Kue Cucur	90	152	2
Kue Ku	50	237	3
Kue Lumpur	80	232	3
Kue Pukis	40	181	2.25
Lapis Legit	50	307	3.75
Lemet/Timus	120	603	7.5
Lopis Ketan	125	350	4.25
Lumpia	60	76	1
Martabak Keju	100	265	3.25
Martabak Mesir	100	200	2.5
Martabak Telur	95	196	2.5
Muffin Coklat	80	361	4.5
Muffin Keju	80	400	5
Nastar (7 bh)	150	538	6.75
Onde-onde	65	317	4
Pastel	75	302	3.75
Potato Chip	170	298	3.75
Putu Mayang	120	98	1.25
Rempeyek Kacang	50	250	3
Risol	100	247	3
Roti Coklat	100	240	3
Sosis Solo	50	191	2.25
Sus Vla	85	129	1.5
Talam Hijau	70	292	3.5

Makanan dalam kelompok A bisa dibilang berkomposisi paling baik, karena mengandung serat dan atau rendah hidrat arang olahan serta rendah lemak. Sementara golongan C kurang baik karena kandungan gulanya tinggi, rendah atau tanpa serat, dan terlalu banyak lemak. Jadi dianjurkan untuk memilih A atau B, bukan C. Kemudian, jika Anda membeli makanan yang sudah dikemas dengan baik, coba selalu periksa terlebih dahulu informasi nilai gizi, biasanya tertera jumlah kalori per sajian, hal ini akan membantu Anda untuk mengukur jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh Anda.

Khusus bagi Ibu Hamil tidak disarankan untuk melakukan diet tetapi cukup mengatur pola makan yang baik dan sehat. Menurut Dr. Hasnah Siregar, Sp. OG dari RSAB Harapan Kita, Jakarta bahwa Rumus kenaikan berat badan yang ideal selama hamil adalah setiap bulan berat badan harus naik 1 kg sampai

kehamilan berusia 20 minggu. Kemudian, naik 2 kg per bulan sesudah kehamilan 20 minggu. Sehingga untuk kenaikan berat badan yang normal untuk ibu yang mulai hamil dengan berat badan 45-65 kg, kenaikan ideal adalah antara 12-14 kg. Sementara jika berat badan saat mulai hamil di bawah 45 kg, penambahan berat badan yang dianjurkan adalah antara 12.5-18 kg, serta kenaikan 7-11.5 kg jika berat badan saat mulai hamil lebih dari 65 kg. Apabila kenaikan berat badan tidak sesuai dengan rumus ideal akan tidak baik dan berisiko bagi kesehatan sang Ibu dan janin. Ibu hamil harus mengurangi asupan lemak dan karbohidrat, seperti gula, nasi, keju, gorengan, dan memperbanyak konsumsi protein, seperti ikan, daging, telur, kacang-kacangan, juga buah-buahan, karena sangat diperlukan bagi pertumbuhan janin dalam kandungan. Untuk ibu hamil yang ingin mendapatkan berat badan ideal sebaiknya berkonsultasi dengan dokter.

BAB VII

Pilihan Olahraga dan Efektifitas Pembakaran Kalori Tubuh

Olahraga merupakan pilihan yang tepat untuk mempercepat pembakaran kalori dan mengikis lemak dalam tubuh. “Semakin sering menghabiskan waktu berolahraga dan semakin semangat melakukannya, kian banyak kalori yang akan dibakar,” kata Christopher Wharton, PhD, peneliti dan pelatih profesional dari *Rudd Center for Food Policy and Obesity* di Universitas Yale.

Ketika berolahraga, tubuh Anda akan membakar kalori untuk menyediakan tenaga. Sangat menguntungkan bila Anda berolahraga karena meski Anda telah selesai olahraga, tubuh masih akan terus membakar banyak kalori. Walaupun sangat sulit menentukan berapa lama efek tersebut akan berlangsung, Wharton memperkirakan bahwa rata-rata metabolisme tubuh akan meningkat sedikitnya dalam 24 jam. Untuk memperpanjang efek pembakaran kalori, maka sebaiknya berolahraga dengan durasi atau waktu yang cukup lama karena dapat meningkatkan rata-rata metabolisme keseluruhan menjadi panjang.

Olahraga kardiovaskular yang merupakan olahraga yang dapat memicu denyut jantung, pernafasan dan pembuluh darah adalah salah satu cara yang paling efektif untuk menurunkan berat badan. Menurut Livestrong, untuk menghasilkan hasil yang optimal sebaiknya enam hari dalam seminggu melakukan latihan sedikitnya 45 menit. Hal ini tentunya berat buat sebagian besar orang, namun Anda coba atur minimal 2 sampai 3 kali saja seminggu. Tentunya akan tetap bisa cukup efektif juga, terutama dalam mempertahankan dan meningkatkan stamina tubuh.

Berikut adalah olahraga yang bisa menjadi pilihan Anda dalam menurunkan berat dimana ukuran pembakaran kalorinya dihitung berdasarkan ukuran berat badan sekitar 68 kg (Jika berat badan makin tinggi, kalori yang terbakar juga lebih banyak), rinciannya adalah sebagai berikut:

1. Lari

Berlari adalah salah satu aktivitas kardiovaskular terbaik untuk mengurangi berat badan. Berlari membakar sekitar 850 kalori perjam dengan kecepatan berlari lima menit per km. Namun, tidak semua orang cocok dengan olahraga ini karena sensitif terhadap aktivitas olahraga keras.

2. Aerobik

Olahraga jenis ini dapat membakar banyak kalori sekaligus memperindah bentuk pinggul dan paha. Melakukan Aerobik dapat membakar sekitar 357 kalori selama satu jam. Namun, hasil ini akan berbeda karena tergantung dengan seberapa tinggi aktivitas yang dilakukan saat aerobik.

3. Memanjat Tebing

Olahraga jenis ini, tidak berbuat banyak terhadap hasil kerja jantung, namun kekuatan, ketahanan dan fleksibilitas akan bertambah besar. Kalori yang terbakar adalah sekitar 371 Kalori per 30 menit.

4. Bersepeda

Bersepeda adalah kegiatan non-weight bearing yang sangat baik (berat kita tidak ditopang oleh tubuh), dan tergantung pada kecepatan. Olahraga ini bisa membakar kalori antara 560 sampai 850 per jam, dengan bersepeda sekitar 24 sampai 29 km per jam. Bersepeda adalah olahraga menurunkan berat badan yang hampir bisa dilakukan semua orang karena kecil kemungkinannya menyebabkan cedera pada otot.

5. Berenang

Merupakan alternatif yang baik dan kecil kemungkinannya menyebabkan cedera pada engsel. Olahraga air sangat baik untuk keseluruhan tubuh karena membuat hampir seluruh otot tubuh bekerja saat berenang. Berenang bisa membakar kalori antara 297 dan 523 kalori per jam, tergantung gaya renang dan kecepatannya.

5. Bola Basket

Memainkan bola basket secara nonstop akan mengurangi sekitar 288 kalori per 30 menit, dan membentuk fleksibilitas, ketahanan dan kesehatan kardiorespiratori.

6. Tenis

Olahraga ini membakar sekitar 250-300 kalori per 30 menit, memberikan kesempatan yang besar untuk membakar kalori berlebih dan membentuk kebugaran kardiorespiratori.

7. Bulutangkis

Jumlah kalori yang terbakar selama bermain bulutangkis sebagian tergantung pada intensitas bermain yaitu berkisar antara 272 – 500 kalori dalam satu jam. Bulutangkis juga memberi manfaat kardio yang besar, melatih kekuatan kaki dan dapat memberi kepadatan tulang sehingga dapat mencegah atau menjauhkan seseorang dari ancaman osteoporosis.

Anda boleh mencoba mengunjungi *website* www.pssplab.com/id-nutrition03.php, di situs tersebut dapat membantu untuk mengestimasi kalori yang akan terbakar dalam berolahraga. Anda tinggal masukan Berat Badan (kg), Durasi Olahraga (menit), dan Jenis Olahraga yang diinginkan, kemudian klik Hitung, maka akan segera muncul berapa banyak kalori yang akan terbakar.

BAB VIII

Memulai Pola Hidup Yang Sehat dan Teratur

Mari kita memulai pola hidup yang sehat dengan mulai membuat perubahan kecil dalam mengatur pola makan yang sehat, meluangkan waktu untuk berolahraga, dan memiliki pola istirahat yang sehat.

Berikut adalah hal-hal yang perlu kita perhatikan dalam mengatur pola hidup yang sehat dan teratur:

1. Sarapan

Sarapan dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan pembakaran lemak dalam tubuh dan juga dapat mengurangi nafsu makan di siang hari sehingga mencegah kita mencari cemilan yang dapat memicu masuknya kalori yang lebih banyak ke dalam tubuh. Menu pagi, sebaiknya cukup berkisar antara 300 – 400 kalori. Makanan yang dianjurkan untuk sarapan adalah menu yang cukup gizinya, menu yang sesuai dengan “Empat sehat lima sempurna”, yang 3 diantaranya adalah terdiri dari karbohidrat, protein, susu, sereal.

2. Olahraga

Olahraga sangat membantu membangun massa otot, dan jaringan otot akan membakar lebih banyak kalori ketimbang lemak tubuh, bahkan saat Anda sedang istirahat sekalipun. Setidaknya jadwalkanlah olahraga dua kali seminggu.

3. Makan sedikit-sedikit, tapi sering

Cara ini dapat menghidupkan mesin pencernaan dan melakukan proses ini tentunya juga membutuhkan kalori.

4. Minum Air Putih

Minum minimal 2 liter air putih/hari dapat membantu proses metabolisme dalam tubuh dengan mengubah makanan menjadi energi yang dibutuhkan.

5. Makan yang Teratur

Setidaknya jadwal makan sedikitnya 3 kali sehari dan buatlah pola makan harian yang bisa dan rutin anda lakukan setiap hari, tubuh kita secara unik akan menurunkan metabolisme bila sedang lapar sehingga ini tentunya tidak bagus untuk proses penurunan berat badan.

6. Jenis Makanan

Makanan yang pantas dikonsumsi adalah yang mengandung banyak serat dan juga merupakan makanan yang sehat. Sebaiknya mengurangi kebiasaan ngemil makanan ringan karena mengandung kalori yang tinggi kecuali Anda menggantikannya dengan cemilan sehat seperti buah-buahan. Menggosok gigi setelah makan malam secara tidak langsung dapat membantu anda untuk mengurangi keinginan untuk mengemil.

7. Istirahat dan Tidur yang cukup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur akan menimbulkan dampak negatif, termasuk meningkatnya resiko diabetes, kegemukan, dan kelesuan di sekolah, kecelakaan lalu lintas, cedera

dan kematian, bahkan kelainan jiwa. Penemuan ilmiah menyatakan bahwa tubuh bekerja dengan siklus 24 jam per hari dengan melepaskan hormon tertentu pada waktu yang tertentu sepanjang hari. Tidur sebelum tengah malam lebih bermanfaat daripada setelahnya, misalkan tidur nyenyak dua jam sebelum jam 12 tengah malam lebih berharga daripada empat jam setelah 12 malam. Setiap orang dewasa memiliki kebutuhan yang tidur yang berbeda-beda biasanya antara 6-9 jam per malam, tidur yang cukup ditandai oleh perasaan segar dan siaga sepanjang hari tanpa rasa mengantuk atau lesu. Keadaan yang baik untuk tidur adalah dengan mematikan lampu (cahaya), karena dengan adanya cahaya akan menghambat siklus tubuh untuk menyegarkan kembali tubuh kita.

Akhir kata, saya ingin mengucapkan terima kasih bahwa Anda telah meluangkan waktu untuk menyelesaikan membaca *ebook* ini. Semoga melalui *ebook* ini dapat memberikan manfaat yang positif bagi kita semua dan dapat memicu kita untuk memiliki pola hidup yang baik guna mencapai berat badan yang ideal dan memiliki tubuh yang sehat.