

PERTEMUAN BULANAN DWP KBRI DOHA

Kamis, 9 Juni 2011

CARA DIET YANG BENAR

Oleh : Ade Indah Suci

"Quote"

- Makan bila terasa lapar & berhentilah bila terasa kenyang
- Diet adalah makan dengan sehat dan seimbang, bukan sebagai mengikat perut
- Semakin gemuk, maka semakin mudah lapar karena selera makan bertambah untuk memenuhi kebutuhan kalornya (orang gemuk membutuhkan lebih banyak kalori)
- Sudah keharusan bahwa makanan kita sehari-hari harus ditimbang, (bisa dalam berat Kg atau dalam Calori)

Hal yang harus diperhatikan dalam ber-diet :

- Tujuannya adalah menurunkan lemak dalam tubuh, BUKAN mengurangi berat otot atau cairan dalam tubuh
- Tetap makan 3X sehari (sarapan, makan siang dan makan malam)
- Berpantang dalam mengkonsumsi obat-obatan pelangsing
- Minum air 8 gelas (1 liter) per hari
- Imbangi diet dengan aktifitas fisik

Efek samping :

- Teh pelangsing, prinsipnya yaitu mengurangi kadar air dalam tubuh sehingga kekurangan air yang banyak, namun lemak tetap menempel
- Pil diet, mengurangi selera makan dalam jangka pendek, mengeluarkan makanan langsung sebelum diserap tubuh, akibatnya lesu dan kurang nutrisi
- Jamu diet, mengurangi selera makan, sering sembelit, lesu, kurang tenaga dan darah rendah

Berapa banyak tubuh memerlukan nya dalam sehari ?

- Karbohidrat : maksimum 135-150 gr buat wanita, dan 200-250gr buat pria
- Sayuran : 2 mangkuk kecil
- Buah-buahan : bisa sebanyak-banyaknya
- Lemak/minyak sayur : 2 sendok makan
- Protein hewani : 1 gram per Kg berat tubuh per-hari (misalnya berat badan 60Kg, dibutuhkan 60gr protein hewani)

Trik dalam ber-diet

- Masukkan karbohidrat dalam sarapan
- Pergunakan piring kecil saat makan
- Konsumsi serat (sayur & buah) sedikit-sedikit namun sering
- Biasakan makan dengan 2 jenis lauk saja
- Makan terakhir pada jam 7 malam (jika masih terasa lapar, minum air putih 1 gelas penuh)
- Selalu siapkan blender bersih siap pakai untuk membuat jus buah

Coba kita pikirkan !!!!

Saat kita mengkonsumsi karbohidrat, tubuh kita akan mengubah karbohidrat menjadi glucose (gula) kemudian masuk ke dalam darah. Tetapi dalam kondisi normal, gula sudah ada di dalam darah. Dan ketika gula darah berada dalam kondisi stabil, berarti tujuan glucose berikutnya adalah masuk ke liver dalam jumlah sedikit sebagai cadangan di situ. Apabila kita tidak ada kegiatan fisik yang berarti pasti akan cenderung penuh. Lalu

kalau penuh, ke mana lagi glucose akan pergi? Jelas akan disimpan oleh tubuh sebagai cadangan lemak atau FAT.

| Sarapan pagi | Makan siang | Makan malam |
|---------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 1 telur rebus + | 1 cup nasi putih | 1 pt ikan goreng |
| 1 cup oatmeal | 1 pt dada ayam | 1 mangkuk kecil sayur |
| | 1 mangkuk kecil sayuran | |
| ATAU | ATAU | ATAU |
| ½ bks mie instant + | 1 mangkuk lontong sayur | 5 ekor udang rebus |
| Telur + 2 btr bakso | 1 pt ayam | Tumis kangkung |
| ATAU | ATAU | ATAU |
| 1 pt roti + | 1 piring mie goreng lengkap | Chicken teriyaki |
| Selai/keju/mentega | | Tumis brokoli |
| ATAU | ATAU | ATAU |
| 1 mangkuk bubur | 1 cup nasi putih | Chicken salad |
| Ayam lengkap | 1 pt rendang daging | |
| | Tumis tauge | |
| | | |

Buah & diary product

Buah-buahan (blender) – tanpa gula

- 1 apel+1 pisang+1 pir ATAU
- 1 apel+1 ptg nanas+2 jambu biji ATAU
- 5 stroberi+1 apel+1 kiwi ATAU
- 1 wortel sedang+1 pt semangka+1 pisang ATAU
- 1 sunkist+1 apel+1 pt melon

Susu/yogurt/labam/coklat

- 1 gelas susu segar dingin ATAU
- 1 cup yogurt tawar ATAU
- 1 blok dark coklat ATAU
- 1 gelas susu+milo/ovaltine