

Pencernaan Makanan

Kalori digunakan untuk menghitung banyaknya energi dalam makanan dan minuman. Jika kita ingin menurunkan berat badan, salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu dengan diet kalori atau dikenal dengan istilah defisit kalori. Diet ini merupakan pola makan yang membatasi asupan kalori yang dikonsumsi.

Tubuh kita membutuhkan kalori untuk dijadikan energi. Tetapi, kebutuhan kalori setiap orang berbeda-beda, bergantung pada beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

Setiap harinya wanita dewasa rata-rata membutuhkan asupan energi sebanyak 2.000 kalori, sedangkan pria dewasa 2.500 kalori. Jika adanya konsumsi yang berlebihan, kalori akan disimpan di dalam tubuh sebagai lemak dan membuat berat badan naik. Untuk penurunan berat badan, diet kalori bisa dilakukan, namun sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu ke dokter gizi dan banyak membaca literatur yang berkaitan dengan gizi yang seimbang.

Cara Melakukan Diet Kalori dan Manfaatnya

Diet kalori dilakukan dengan membatasi jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh, yaitu hanya 1.000-1.500 untuk wanita dan 1.500-2.000 untuk pria. Mengurangi jumlah kalori sebanyak 500 sudah bisa membuat berat badan turun sekitar 0,5 kg per minggu. Dengan berkurangnya jumlah kalori, tubuh kita akan memecah lemak untuk dijadikan energi.

Selain mampu mengurangi berat badan, diet kalori dengan intensitas ringan juga memberi dampak yang baik bagi kesehatan, seperti mengurangi risiko terkena diabetes, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi.

Diet kalori bisa dilakukan dengan mengubah pola makan menjadi seperti di bawah ini:

- **Makan lebih banyak protein**

Mengonsumsi lebih banyak asupan yang kaya akan protein merupakan cara paling efektif dan sederhana untuk menurunkan berat badan. Selain itu, menambah asupan protein dapat meningkatkan metabolisme dan membantu mengekang nafsu makan kita.

- **Hindari *soft drinks* dan jus buah kemasan**

Jus buah kemasan dan *soft drink* biasanya sudah ditambah gula dalam jumlah yang besar. Penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis minuman tersebut sangat mampu menyebabkan obesitas. Jika ingin mengonsumsi jus buah, disarankan mengonsumsi jus buah murni yang tidak diberi tambahan gula.

- **Minum air putih yang banyak**

Minum dua liter air putih setiap hari mampu membakar 96 kalori tambahan di dalam tubuh. Jika diminum 30 menit sebelum makan, rasa lapar pun akan berkurang dan jumlah kalori dari makanan yang dikonsumsi jadi sedikit.

- **Olahraga**

Ketika kita melakukan diet kalori, otomatis asupan kalori dalam tubuh berkurang, dan tubuh akan mengimbanginya dengan membakar lebih sedikit kalori. Defisit kalori juga akan menyebabkan hilangnya massa otot serta mengurangi tingkat metabolisme secara signifikan. Agar hal tersebut tidak terjadi, disarankan untuk rajin berolahraga, seperti angkat beban, jalan kaki, berenang, *jogging*, *push up*, *sit up*, atau *squat*. Sesuaikan intensitas olahraga dengan asupan kalori yang dikonsumsi, agar tidak merasa kelelahan.

- **Kurangi asupan karbohidrat**

Terutama yang berasal dari makanan atau minuman manis dan karbohidrat sederhana. Tak hanya baik untuk menurunkan berat badan, membatasi asupan karbohidrat juga baik bagi penderita sindrom metabolik dan diabetes tipe 2. Penelitian menunjukkan, diet

kalori dalam waktu 12 bulan dengan membatasi asupan karbohidrat lebih efektif dalam menurunkan berat badan dan kadar trigliserida dalam darah jika dibandingkan dengan diet rendah lemak.

Contoh Makanan Diet Kalori yang Saya Lakukan

Jika Anda bingung membayangkan bagaimana rupa menu makan diet kalori tiap harinya, panduan ini mungkin bisa dijadikan patokan. Kebutuhan kalori per hari saya 1500 kalori, lalu saya defisitkan sekitar 20-30% menjadi 1200 kalori per hari.

- **Sarapan:** 10 sendok makan oatmeal instant tanpa tambahan gula, madu dan susu. Selanjutnya minum 1 takaran porsi herbalife nutrishake.
- **Makan siang:** dada ayam rebus tanpa kulit dan tanpa tambahan garam, perbanyak sayuran rebus dan 1 kepal tangan nasi putih/nasi merah/nasi coklat.
- **Makan malam:** Susu protein (Protein Herbalife ataupun merk lain) atau susu kedelai.
- **Snack:** Buah Alpukat, apel ataupun pisang.

Sama seperti diet pada umumnya, diet kalori juga memiliki efek samping, seperti sakit kepala, pusing, mual, dan susah buang air besar. Diet rendah kalori yang ekstrim juga berisiko menimbulkan gangguan kesehatan, misalnya batu empedu. Selain itu, tidak semua orang cocok dengan diet kalori. Oleh karenanya, dianjurkan berkonsultasi dahulu kepada dokter ahli gizi untuk menentukan jenis diet yang cocok dengan kondisi Anda.

*Diet kalori yang penulis lakukan tidak dapat disamakan atau dijalankan untuk semua orang. Kembali lagi tergantung kebutuhan kalori dan aktivitas fisik individu dan workout yang dijalankan.