

Kiat Langsing dan Jauh dari Obesitas

Diet Gempur Obesitas

Kegemukan dapat diatasi melalui beragam cara. Berikut kiat praktis lewat jalur diet, sebagaimana dituturkan oleh dr Peni Hedi P, MKM (Gz), ahli gizi, diet, dan pemilik Prima Diet Catering di Jakarta.

Program untuk mengatasi obesitas dibagi 3 tahap:

1. Tahap pertama, jalani selama 2 pekan

- a. Tinggalkan konsumsi karbohidrat (hingga 0%). Sebagai pengganti karbohidrat, konsumsi protein hewani, protein nabati, dan sayuran yang diolah tanpa digoreng. Misalnya, tempe bacem, ikan pepes, dan semur daging. Protein yang mudah diperoleh untuk pagi hari ialah telur tanpa kuning yang dimasak dengan sedikit minyak—maksimal 1 sendok teh—atau tanpa minyak sama sekali di penggorengan teflon.
- b. Hindari cemilan kecuali jelly pudding dengan gula diet.
- c. Hindari konsumsi buah sama sekali karena buah mengandung gula.
- d. Patuhi jadwal makan sehari 3 kali sampai kenyang.
- e. Bila dilakukan secara disiplin selama 2 pekan, bobot badan berkurang 4—8 kg

Untuk mempertahankan bobot tubuh atur konsumsi karbohidrat hanya 2 kali sehari. Salah satu karbohidrat yang bisa dipilih adalah ubijalar selain singkong, beras merah, pasta tanpa krim, roti gandum, dan havermut.



2. Tahap ke-2, berjalan selama 2 pekan

- Jika bobot badan berkurang 4—8 kg, pada tahap ke-2 konsumsi karbohidrat boleh 2 kali sehari. Syaratnya pilih karbohidrat berupa beras merah, pasta tanpa krim, roti gandum, havermut, singkong, dan ubijalar. Di luar jenis itu dilarang.
- Jika bobot badan berkurang di bawah 4 kg, pada tahap ke-2 konsumsi karbohidrat hanya sekali sehari. Syaratnya, pilih karbohidrat berupa beras merah, roti gandum, havemuth, pasta, singkong, atau ubijalar.
- Buah sudah boleh dikonsumsi. Buah yang dianjurkan hanya 5: apel, pir, jeruk, stroberi, dan pepaya. Di luar itu tidak boleh.
- Patuhi jadwal makan sehari 3 kali sampai kenyang.
- Bila dilakukan secara disiplin selama 2 pekan, bobot badan berkurang 2—4 kg
- Jika bobot badan yang ingin diturunkan belum mencapai target, perpanjang diet tahap 2 hingga bobot tubuh sesuai dengan yang diinginkan. Boleh juga dikombinasikan dengan diet tahap 1 selang-seling setiap 2 minggu.

3. Tahap ke-3 adalah tahap mempertahankan bobot badan.

- Jika bobot tubuh sudah sesuai dengan yang diinginkan, maka tahap ini untuk mempertahankan saja.
- Konsumsi karbohidrat 2 kali sehari. Karbohidrat yang boleh dikonsumsi beras merah, pasta tanpa krim, roti gandum, havermut, singkong, dan ubi.
- Lima buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi: apel, pir, jeruk, stroberi, dan papaya. Hindarkan konsumsi jenis buah yang terlalu manis seperti semangka, melon, mangga, dan sawo.
- Frekuensi makan tetap 3 kali sehari sampai kenyang.
- Pada tahap awal dan ke-2 sarapan biasanya berupa putih telur dan sayur. Pada tahap ke-3 menu sarapan bisa ditambah menjadi putih telur atau tuna atau jenis hewani lainnya yang rendah lemak, dan sayuran.



Catatan:


- Cara di atas cocok diterapkan untuk pria dan perempuan sehat berusia di bawah 55 tahun dan tidak menderita penyakit kronis metabolik seperti diabetes, jantung, hipertensi, asam urat, dan ginjal.
- Untuk mendapatkan hasil maksimal, diet harus dibarengi dengan olahraga. Untuk jenis olahraga yang dilakukan sebaiknya konsultasi dengan instruktur olah raga.
- Diet tahap pertama—tidak konsumsi karbohidrat—tidak boleh dilakukan lebih dari 2 minggu karena akan menimbulkan masalah kesehatan. Sebaiknya dikombinasikan dengan tahap ke-2 secara bergantian.

Herbal Gempur Obesitas

Maria Magdalena Anjarwati, herbalis di Kelapa Gading, Jakarta Utara, menyarankan pemakaian daun jati belanda dan daun jati cina untuk teh penurun bobot badan. Menurut Anjar, keduanya sama-sama jati. Bedanya, daun jati cina mirip daun turi sedangkan daun jati belanda lebar menyerupai jati asli. Setelah dibuat teh, keduanya sama merangsang pengeluaran urin sehingga orang yang mengkonsumsinya bakal sering ke kamar kecil. Itu yang mengurangi bobot badan.

Ia menganjurkan konsumsi maksimal 1 jumput per hari. Setiap jumput teh itu bisa untuk 2—3 kali minum tanpa gula. Rasanya tidak terlalu pahit. Waktu konsumsi bebas, bisa sebelum atau pun sesudah makan. Cara konsumsinya, seduh daun jati belanda dan jati cina dengan air panas, biarkan beberapa saat hingga air berubah warna, lalu minum ketika hangat atau sesudah dingin.

Daun yang bagus untuk teh adalah daun di tengah, tidak dekat pangkal batang atau ujung. Biasanya berwarna hijau cerah kekuningan. Setelah petik, bisa disimpan maksimal semalam atau langsung dikeringkan sampai sekering mungkin atau kadar air 10%. Ia tidak menyarankan konsumsi segar khasiatnya lebih tinggi setelah menjadi teh. Pasalnya, kandungan air di daun segar mengganggu penyerapan zat aktif dalam daun oleh tubuh. Teh daun jati tak melulu harus dikonsumsi oleh penderita obesitas; juga aman dikonsumsi sebagai minuman sehari-hari.



Daun jati belanda
gerus obesitas dengan
merangsang tubuh
mengeluarkan urin.
Minum daun jati belanda
dalam bentuk teh yang
diminum 2—3 kali sehari
tanpa gula.

Gizi Gempur Obesitas

Cara lain memerangi obesitas adalah lewat jalur gizi. Berikut kiat praktis sebagaimana dituturkan oleh Prof Dr Clara M Kusharto MSc, ahli nutrisi Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor (IPB).

1. Perbanyaklah konsumsi makanan berserat tinggi seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, roti berserat, dan sereal. Kelima jenis makanan itu mengandung energi ringan, kaya gizi, dan mengenyangkan.
2. Hindari kadar makanan yang mengandung kadar gula tinggi.
3. Kurangi makanan berlemak, mengandung mentega, dan digoreng.
4. Ganti gorengan dengan makanan yang dipanggang, dikukus, atau direbus. Hindari menggoreng dengan minyak yang banyak.
5. Sebaiknya masak makanan sendiri agar terkontrol cara memasak dan bahan makanan yang digunakan. Kurangi kebiasaan makan makanan di luar rumah yang tidak terjaga kesehatannya.
6. Hindari makan makanan kecil sambil menonton televisi.
7. Tepat jadwal makan 3 kali sehari agar tidak makan terlalu banyak pada waktu makan berikutnya.
8. Perbanyak olahraga. Pilih latihan yang Anda sukai sesuai dengan tingkat kebugaran Anda. Mulailah dengan perlahan dan naikkan intensitasnya secara bertahap.
9. Untuk mengendalikan bobot tubuh dan kebugaran, olahragalah 3—5 kali per minggu.
10. Berlatihlah selama 15—60 menit sampai berkeringat dan bernafas cepat, tanpa kehabisan nafas. Anda harus dapat berbicara atau bersiul selama latihan.
11. Selain berolahraga perbanyak aktivitas fisik lain seperti turun dari bus atau halte lebih awal, lalu lanjutkan dengan berjalan kaki menuju tempat tujuan.
12. Coba gunakan tangga dibandingkan dengan menggunakan lift atau tangga berjalan.
13. Sebaiknya jalan kaki bila jarak tujuan Anda dekat.
14. Perbanyak aktivitas yang menggunakan otot.
15. Ikutilah program aerobic.
16. Bila diet diikuti secara disiplin persentase lemak tubuh menjadi normal. Pada pria 10—20% dan perempuan 20—30%.***

