



Lewatkan Makan Malam Jadi Kurus? Tidak Benar!



Millennial Mom



Banyak yang menggunakan metode tidak makan malam untuk turunkan berat badan. Faktanya, cara ini akan sia-sia bila tak tahu kunci utamanya.

Pada saat melakukan diet, ibarat mesin menyala yang membutuhkan bensin. Jika dalam sehari membutuhkan 40 liter bensin, tapi jika terlalu banyak mengisi, maka kelebihannya akan ditabung. Prinsinya harus makan makanan yang "bensinnya" sedikit tapi mengenyangkan.

Â

Diet yang baik adalah bisa memilih makanan yang besar porsi tapi "bensinnya" kecil atau kurang. Jangan melakukan sebaliknya memilih "bensin" yang besar tapi makanannya sedikit. Akibatnya, tidak mengenyangkan perut.

Â

Diet yang disarankan adalah mengurangi gula, tepung, minyak. Akan berbeda pada saat minum air putih dan kopi. Minum segelas air putih tidak ada "bensin" atau kalorinya sama sekali. Namun, ketika mengkonsumsi kopi yang diberi susu, gula, cream, maka nilainya sama saja dengan makan nasi sebanyak 1,5 gelas. Jadi, "bensinnya" banyak dan kandungannya sama dengan mengisi "bensin".

Â

Begitu juga dengan makanan dari olahan tepung akan mengandung kalori lebih banyak, seperti, kue, roti, mie, camilan atau jajanan pasar. Semua makanan tersebut mengandung "bensin" yang besar, tapi makanannya kecil.

Â

Patokannya bukan dari jam makan, tapi berapa banyak makanan yang dikonsumsi. Jika seseorang tidak makan malam bukan berarti berat badannya akan turun. Tapi, berapa banyak dia mengisi "bensin" selama 24 jam? Kalau pagi dan siang hari makannya berlebihan, tapi tidak makan malam, sampai kapan pun berat badannya akan naik. Karena pagi dan siang hari "bensinnya" sudah berlebihan.

Â

Sebaliknya, misalnya, pagi dan siang hari tidak makan. Atau puasa tapi tidak sahur, lalu buka puasa hanya makan apel 1 buah selama 7 hari. Maka berat badannya tentu akan turun, karena hanya sedikit makan. Jadi, kalau mau berat badan turun bukan dengan menghindari makan malam, tapi tergantung apa saja yang dimakan selama 24 jam itu.