



## 4 Cara Mengontrol Nafsu Makan



Tips And Trik

---



Apakah Anda kerap mengemil, namun tidak merasa kenyang sesudahnya? Atau memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, sehingga membuat mulut serta saluran pencernaan terus mengolah makanan tanpa henti?

"Rasa lapar adalah pengukur persediaan bahan bakar tubuh Anda" ujar Michelle May, M.D, penulis buku *Eat What You Love, Love What You Eat*. Trik jitu menurut May adalah memahami sinyal kelaparan sebelum Anda makan.

Ada empat cara mengontrol nafsu makan, ketika belum benar-benar merasa lapar.

À

### 1. Beri Jeda Sebelum Makan

"Ketika Anda merasa ingin makan, cobalah berhenti pada saat itu juga. Beri jeda di antara rasa ingin makan dan benar-benar melahap makanan," saran May. Untuk ini, kuncinya adalah kesadaran. Di saat jeda tersebut, Anda bisa mengetahui apakah rasa lapar yang Anda rasakan ternyata hanya rasa bosan, lelah, stres, atau haus.

Lebih lanjut, May juga mengatakan sudah seharusnya tubuh manusia tidak makan setiap dua atau tiga jam sekali. Namun, membiarkan tubuh merasakan kelaparan hingga titik tertinggi juga sangat berbahaya bagi kondisi tubuh, karena menyebabkan rendahnya kadar gula darah yang justru memicu Anda makan berlebihan.

Â

## **2. Pahami Isyarat Saat Lapar**

May merekomendasikan Anda untuk meletakkan kepalan tangan di atas perut, tepat di bawah tulang dada untuk mengetahui isyarat rasa lapar secara benar. Pusatkan semua perhatian ke daerah tersebut. Gejala fisik lainnya adalah rasa pedih, dan terasa kosong pada bagian perut dan dada. Jika area tersebut terasa sangat penuh atau meregang, berarti tubuh Anda benar-benar merasa lapar.

Â

## **3. Pindai Tubuh, Pikiran, dan Hati**

May juga mengatakan bahwa Anda dapat melihat ke tiga area yang berbeda untuk menentukan apakah Anda perlu makan atau apakah hanya ingin makan. Disarankan untuk melakukan apa yang disebut pindai atau *scan* tubuh, pikiran dan hati.

Untuk tubuh, lakukan pemeriksaan dari bagian kepala sampai ujung kaki dan cari tahu sensasi yang ditimbulkan oleh tubuh Anda saat lapar seperti ketegangan di area leher dan bahu yang diikuti rasa cemas dan stres.

Untuk pikiran, jika produktivitas menurun dan Anda bertanya-tanya makanan yang ada di kantin atau Anda akan makan

apa nanti, Anda mungkin tidak lapar namun hanya bosan.

Untuk jantung, dengarkanlah emosi Anda. Apakah Anda merasa lelah karena bekerja dan tertekan saat waktu istirahat tiba. Kecemasan ternyata memicu rasa kelaparan yang akut.

Â

#### **4. Pengalihan Kebutuhan**

Jika Anda yakin bahwa Anda sesungguhnya tidak lapar, melangkahlah keluar kantor atau rumah untuk menghilangkan stres. Bisa juga pejamkan mata dengan berbaring walau hanya 20 menit, atau minum segelas air putih hangat untuk menghilangkan dahaga agar tubuh kembali fokus.