



7 Tips Diet Sehat untuk Mengurangi Berat Badan



Siapa sih yang tidak ingin memiliki badan ideal tapi tetap sehat? Yuk, ikuti tips berikut untuk mendapatkan cara mudah yang tetap sehat dalam menurunkan berat badan.

Kita selalu mendengar kalau menjalani diet sehat untuk menurunkan berat badan sangatlah sulit tetapi jika kita tahu tips dan triknya, sebenarnya program diet itu bisa berhasil kita lakukan.

Pada dasarnya menjalani diet itu bisa dimulai dari pengaturan pola makan sehingga menjadi suatu kebiasaan. Jika kebiasaan ini bisa dilakukan sehingga tanpa terasa menjadi sebuah gaya hidup, mungkin dalam waktu 1 bulan saja, berat badan Anda akan menurun dan tubuhpun terasa lebih segar dan bersemangat.

Yuk kita ikuti 7 tips berikut yang bisa diterapkan sebagai bagian dari gaya hidup sehat Anda.

1. Tetap Konsumsi Semua Jenis Makanan.

Diet sebenarnya bukan hanya bertujuan untuk membuat tubuh langsing, tapi sisi kesehatan juga harus menjadi perhatian penting.

Banyak orang yang membuat pantangan terhadap jenis makanan tertentu saat menjalani diet, padahal vitamin dan nutrisi yang diperlukan tubuh ada pada makanan tersebut.

Dalam jangka waktu yang panjang, hal ini bisa saja mempengaruhi kesehatan. Sebenarnya Anda tidak perlu melakukan pantangan dalam mengonsumsi makanan. Yang perlu diperhatikan adalah porsi makanannya. Misalnya untuk makanan berlemak, cobalah untuk mengurangi porsinya atau hanya makan beberapa lama sekali.

2. Konsumsi Sayur dan Buah Secara Rutin.

Tidak ada yang berat badannya naik karena makan sayur atau buah. Beberapa sayuran seperti seledri dan kol dapat membakar kalori karena membutuhkan waktu kunyah lebih lama. Sedangkan untuk buah-buahan, lebih baik dimakan langsung daripada diminum sebagai jus.

Buah yang dimakan langsung memiliki kandungan serat yang lebih baik untuk memperlambat asupan gula dalam darah serta dapat membantu pencernaan.

3. Kurangi Konsumsi Gula.

Gula merupakan sumber karbohidrat yang dapat membuat Anda gemuk selain dapat meningkatkan risiko diabetes. Jika Anda suka makan dan minum yang manis-manis, cobalah untuk menguranginya. Usahakan jangan lebih dari 1-2 sendok teh sehari.

4. Konsumsi Gandum yang "Whole Grain".

Jika Anda suka membeli makanan jenis gandum, pilihlah label yang bertuliskan "Whole Grain" atau "Whole Wheat" yang artinya gandum utuh.

Gandum utuh menyehatkan karena kandungan vitamin dan mineral seperti magnesium, folat dan zat besi serta serat. Gandum utuh juga dapat menurunkan risiko penyakit diabetes dan jantung serta menurunkan berat badan.

5. Kurangi Konsumsi Daging Merah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh National Institutes of Health-AARP, orang yang sering mengonsumsi daging merah memiliki usia yang relatif lebih pendek daripada mereka yang makan daging merah lebih sedikit. Beberapa penelitian lain juga menyimpulkan bahwa daging merah dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan kanker.

Nah, bukan berarti Anda harus berhenti makan daging merah, tetapi makanlah secukupnya, jangan berlebihan.

6. Konsumsi Lemak Baik.

Olive oil atau minyak zaitun merupakan salah satu jenis lemak tak jenuh yang baik bagi kesehatan karena dapat membantu peredaran darah, mengontrol kolesterol dan mengobati penyakit alzheimer.

7. Perbanyak Aktivitas Fisik.

Aktivitas Fisik yang dimaksud bukanlah kegiatan berat yang membuat Anda berkeringat, tetapi kegiatan sederhana seperti berjalan kaki atau naik-turun tangga.

Sebagai ilustrasi, Jika berat badan Anda 65 kg, Anda bisa membakar sekitar 7,6 kalori per menit dengan hanya berjalan kaki. Bayangkan berapa banyak kalori yang bisa dibakar dengan berjalan 30 menit sehari.

Itulah 7 Tips diet sehat yang dapat Anda jadikan kebiasaan sehari-hari. Apakah Anda sedang menjalani diet? Atau Anda punya tips sehat lain yang bisa dibagikan? Share di kolom komentar kita yuk!