



Untuk mendapatkan berat badan ideal, pastikan anda mengambil menu makanan yang sihat mengikut kaedah pinggan sihat.

RAHSIA KURUS DAN SIHAT

7 Tip Mudah Turunkan Berat Badan

Kini masalah obesiti atau kegemukan merupakan isu kesihatan yang utama di Malaysia. Ia bukan sekadar isu penampilan luaran tetapi paling utama ia meningkatkan risiko kesihatan kerana obesiti berkaitan dengan pelbagai penyakit kronik seperti diabetes, darah tinggi, kanser, sakit jantung koronari, strok dan sebagainya.

Hampir kebanyakan daripada masyarakat kita ingin memiliki tubuh badan yang sempurna. Ramai yang sanggup berhabis duit semata-mata untuk tampil kurus, cantik dan menawan. Keutamaan yang sebenarnya kita perlu kurus untuk kekal sihat dan mengurangkan risiko mendapat pelbagai penyakit. Jangan berlapar atau 'diet' dengan cara yang tidak sihat untuk kurus.

Di sini disenaraikan beberapa tip mudah yang boleh anda amalkan bagi membantu menurunkan berat badan dengan cara yang lebih sihat. Sihat sepatutnya menjadi keutamaan dalam usaha menguruskan berat badan dan bukanlah faktor cantik semata-mata.

1 Makan makanan dengan kandungan serat atau fiber yang tinggi seperti buah-buahan, sayur-sayuran, beras perang, roti berserat penuh (wholemeal), biji Chia, ubi kayu, keledak, oat dan sebagainya. Karbohidrat dengan serat tinggi mempunyai indeks glisemik (GI) yang rendah. Ia akan mengawal paras insulin darah dan mengurangkan pengumpulan lemak dalam sel-sel lemak.



DR NORMAN MOHD NORAWI
MBBS, MSC(UCSI), FAGE

Pengamal Perubatan Am
Pengkhususan Perubatan
Anti Penuaan dan Nutrisi

Ia juga membantu membakar lebih lemak dalam sel-sel lemak anda. Jika anda masih suka makan nasi putih, pastikan anda mengambil jumlah sayur-sayuran, ulam-ulaman serta buah-buahan yang lebih banyak. Serat yang tinggi dalam pemakanan membantu menurunkan berat badan dan mengelakkan masalah sembelit.



Banyak kajian telah membuktikan pengambilan suplemen seperti omega-3 boleh menurunkan berat badan"

2 Ambillah lemak sihat seperti minyak zaitun, minyak kelapa dara, minyak kelapa sawit merah dan minyak ikan. Buah avokado juga mengandungi lemak yang sihat. Elakkan daripada mengambil lemak tidak sihat yang mengandungi asid lemak trans seperti marjerin dan krimer yang banyak terdapat dalam makanan proses. Kita perlu mengurangkan pengambilan karbohidrat halus dan makanan proses apabila mengambil lemak sihat ini.

Kajian menunjukkan pengambilan lemak sihat akan membantu membakar lemak dalam tubuh badan kita. Pengambilan cuka buah juga boleh membantu menurunkan berat badan seperti cuka epal sider, cuka buah tin dan cuka kurma. Satu sudu cuka perlu diambil dengan segelas air untuk mengurangkan rasa masam dan rasa pedih perut.

3 Ambillah lebih protein dalam pemakanan seharian. Makanan tinggi protein seperti ikan, tauhu, tempe, telur, daging, udang, sotong mahupun kekacang. Elok juga dipelbagaikan sumber protein untuk tubuh badan. Susu dan makanan berasaskan soya juga merupakan sumber protein yang baik. Dengan mengambil lebih protein, kita perlu mengurangkan jumlah karbohidrat sekali gus membantu membakar lebih banyak lemak.

Walau bagaimanapun, pastikan jumlah protein tidak terlalu tinggi iaitu dalam jumlah 1-1.5% daripada berat badan kita. Jika berat badan anda ialah 70 kilogram, maka jumlah protein dalam sehari adalah dalam lingkungan 70 gram hingga 90 gram sehari sahaja.

4 Elakkan mengambil makanan ringan (junk food) seperti mi segera, keropok, ringan, kerepek, biskut, kek, pastri, jajan-jajan dan sebagainya. Ini kerana makanan ringan seperti ini tidak mengandungi zat pemakanan yang lengkap dan hanya mengandungi karbohidrat dengan kalori berlebihan, di samping memiliki pelbagai pengawet dan perasa tiruan yang berbahaya untuk kesihatan.

5 Amalkan pengambilan suplemen seperti multivitamin, vitamin C, vitamin E, antioksidan, omega-3, mineral kalsium, magnesium, zink, kromium, selenium dan lain-lain. Ini membantu mengekalkan sistem metabolisme tubuh ke tahap yang optimum. Banyak kajian telah membuktikan pengambilan suplemen seperti omega-3 boleh menurunkan berat badan.

6 Banyakkan minum air kosong atau air mineral kerana ia membantu membakar kalori berlebihan dalam badan. Malah minuman seperti ini berkalori kosong dan memerlukan kalori untuk diproses dalam tubuh manusia. Kesannya akan menjadikan air sebagai 'negatif kalori'. Sentiasalah minum air kosong dan amalkan lapan gelas air kosong dalam sehari. Elakkan minuman manis dan berkarbonat kerana gula dalam minuman mempunyai kalori yang tinggi dan indeks glisemik yang tinggi.

7 Jangan sesekali meninggalkan waktu makan. Makanlah sarapan pagi, tengah hari dan malam. Pastikan mengambil menu makanan yang sihat mengikut kaedah pinggan sihat iaitu suku pinggan nasi, suku lagi lauk dan setengah pinggan ialah sayur-sayuran, buah-buahan dan ulam-ulaman.

Jangan berlapar dan meninggalkan makan di waktu makan. Pastikan setiap makanan atau menu yang anda ambil mengandungi gizi yang seimbang iaitu lengkap dengan karbohidrat, lemak, protein, serat dan air. Elakkan juga mengambil makanan dan minuman manis yang bergula tinggi.

Mudah-mudahan dengan tip-tip yang diberikan ini sedikit sebanyak dapat membantu anda memiliki berat badan yang ideal untuk tubuh. Ada satu lagi petua 'makan' untuk menurunkan berat badan anda iaitu 'makan masa'. Teruskan usaha anda secara konsisten untuk mendapat kesihatan yang baik, wajah berseri dan tubuh yang kurus serta menawan. Semoga berjaya.

Evolusi Terkini dalam Teknologi Pemanis, Selamat dan Enak.

pemanis ekstrak tebu pengganti gula putih



Hanya Setitis
UNTUK SECAWAN
10 ml ± 280 CAWAN

MANIS DAN ENAK

~~Tiada Kalori~~
~~Tiada Kolesterol~~
~~Tiada Karbohidrat~~
~~Tiada Saccharine~~
~~Tiada Bahan Pengawet~~

1-700-816-533
012-396 5933
019-757 8786
RealP3 Sweetener
RealP3 Sweetener



KKM : 163/S/95 Jld. 112