

[http://www.antaraneWS.com/berita/462522/kurangi-porsi-makan-perlahan-agar-berat-badan-turun-sehat?utm\\_source=fly&utm\\_medium=related&utm\\_campaign=flybox](http://www.antaraneWS.com/berita/462522/kurangi-porsi-makan-perlahan-agar-berat-badan-turun-sehat?utm_source=fly&utm_medium=related&utm_campaign=flybox)

## Kurangi porsi makan perlahan agar berat badan turun sehat

Rabu, 5 November 2014 06:53 WIB | 3.322 Views

Pewarta: Lia Wanadriani Santosa



Ilustrasi--Diet sehat (www.pixabay.com-public domain pictures)

Jakarta (ANTARA News) - Dokter gizi mengungkapkan, bagi penderita obesitas, pengelolaan makan yang tepat untuk mencapai berat badan sehat ialah mengurangi porsi makan secara perlahan-lahan.

"Ingin langsing tapi tidak makan atau terlalu sedikit makan. Itu salah. Yang benar, kurangi porsi makan perlahan-lahan, 500--1000 kalori kira-kira per hari," ujar dr. Samuel Oetoro, MS, SpGK, dalam konferensi pers di Jakarta, Selasa (4/11) malam.

Selain itu, menurut dr. Samuel, orang yang menderita obesitas atau kelebihan berat badan, sebaiknya menerapkan empat jurus lainnya, yakni mengatur jumlah porsi makan.

Namun, sebenarnya tidak ada aturan yang pasti soal jumlah makanan porsi ini. Hal terpenting adalah jumlah asupan dengan aktivitas dan kebutuhan. Selain itu, perhatikan juga jadwal makan.

Menurut dia, sama seperti orang yang berat badannya sehat, penderita obesitas sebaiknya makan tiga kali dalam sehari. Kemudian, jangan lupa memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi. dr. Samuel menyarankan untuk menghindari makanan yang mengandung lemak dan karbohidrat sederhana seperti gula pasir, sirup dan minuman bersoda.

Terakhir, perhatikan jurus atau cara memasak makanan. Sebaiknya, kata dia, hindari makanan yang cara memasaknya digoreng.

Sebaliknya, lebih baik konsumsilah makanan yang cara memasaknya dengan dibakar, direbus atau dipanggang. Selain itu, menurut dia, kunci lainnya dalam penurunan berat badan ialah motivasi.

Penelitian menunjukkan, 5-10 persen dari berat badan awal memperbaiki kesehatan secara umum dan menurunkan risiko berbagai penyakit.

"Yang paling penting, motivasi, niat dan semangat. Untuk bisa termotivasi, maka mindset harus diubah," kata dia.

Samuel mengatakan, bagi penderita obesitas, berat badan idealnya turun 5-10 persen dalam jangka waktu enam bulan sampai satu tahun.

"Sebenarnya, cukup turun 5--10 persen dalam waktu enam bulan sampai setahun atau dalam sebulan turun empat kilogram. Bila begini, kemungkinan terkena penyakit diabetes dan lainnya bisa ditekan," kata dia.

Dia pun mengingatkan, jika pada suatu waktu seseorang berhasil menurunkan berat badan, sebaiknya waspada kenaikan berat badan kembali. Hal ini, menurut dr. Samuel dapat meningkatkan risiko seseorang menderita diabetes.

"Hati-hati kalau berat badan sudah turun, jangan sampai naik lagi, karena risiko menderita diabetesnya lebih besar, juga karena zat-zat yang dilepaskan sel lemak lebih banyak," ungkap dia.

Editor: Desy Saputra