

<http://gayahidup.inilah.com/read/detail/2155055/ganti-beras-putih-dengan-beras-merah#.VHvZxjGUdqV>

Cegah Diabetes Ganti Beras Putih dengan Beras Merah

www.inilah.com on 



Beras Merah

Oleh: Agusniar Ditasani

gayahidup - Senin, 17 November 2014 | 19:00 WIB

INILAHCOM, Jakarta – Jika Anda masih suka mengonsumsi nasi putih, terutama saat masih panas, sebaiknya segera mengubah kebiasaan tersebut.

Ini adalah salah satu upaya sederhana dalam menyelamatkan diri dari serangan diabetes. Selain itu dengan konsisten menjaga pola konsumsi makanan, yakni mengurangi asupan karbohidrat, lemak dan gula.

“Yang paling utama adalah hindari kegemukan dengan menjaga pola hidup dan rutin berolahraga,” jelas dr. Samuel Oetoro, MS, SpGK saat menghadiri mini talkshow dalam acara fun run 'Sweat Over Sweet' yang diselenggarakan Subdit Diabetes Melitus dan Penyakit Metabolik, Direktorat PPTM, KEMENKES RI bekerjasama dengan International Pharmaceutical Students' Federation (IPSF) di kawasan Car Free Day, Thamrin, Minggu (16/11/14).

“Kurangi karbohidrat, nasi putih diganti dengan nasi merah. Nasi putih kandungan gulanya tinggi, apalagi saat masih panas. Kemudian, camilan diganti dengan buah dan mengurangi minuman manis seperti teh manis, sirup, soda dan yang mengandung gula,” ungkapnya.

Satu hal yang penting lainnya adalah dengan rutin berolahraga dalam waktu 30-40 menit selama 3-4 kali seminggu. Ini bisa membuat tubuh tetap aktif, bugar dan sehat sekaligus terhindar dari diabetes.

“Tidak ada alasan seseorang tidak sempat berolahraga. Setiap orang memiliki waktu 24 jam, dan hanya butuh 30-40 menit berolahraga. Ini bisa dilakukan pada pagi hari, tidak perlu lari, cukup dengan jalan kaki sudah bisa membakar kalori tubuh. Rutin berolahraga agar perut tidak buncit, karena bisa jadi perut buncit menyimpan sel lemak yang berlebih,” terangnya.