



ARKIB : 02/05/2010

DIET TAPI MASIH GEMUK

SERINGKALI mereka yang mengidap obesiti terpaksa berpura pura gembira dengan keadaan diri mereka. Adakalanya golongan itu cuba menunjukkan obesiti adalah jalan hidup pilihan mereka. Cepat-cepat mereka memberi alasan mengapa jadi begitu sambil di hati berazam untuk menjaga diet dan cuba kembali kurus. Namun azam dan diet sahaja tidak mencukupi sekiranya tidak diikuti dengan usaha gigih dan kaedah yang betul untuk merealisasikan impian.

Tak kurang juga yang sudah enggan melakukan sebarang usaha untuk kurus. Antara alasan yang sering kedengaran:

- Lepas bersalin badan naik dan susah nak turun.
- Badan memang tak boleh kurus sebab keturunan.
- Tiada masa untuk bersenam.
- Suami tidak kisah gemuk.

Kitaran menahan makan diikuti dengan patah azam dan gelojoh makan membawa kesan yang tidak baik kepada badan dari segi kesihatan.

Mengapa kitaran lapar dan kenyang berlaku?

Pada otak kita terdapat saraf pusat yang mengawal rasa lapar dan kenyang. Badan seseorang yang menahan lapar akan mengeluarkan hormon dan transmitter dari otak sebagai tindak balas terhadap pengurangan makan. Dengan kata lain otak kita seolah olah menuntut kembali kesedapan yang biasa diperolehi oleh tubuh kita. Ia mahukan jumlah kalori dan gula yang tinggi untuk berasa sedap dan selesa. Ini adalah sistem tubuh yang cuba

menghalang lemak daripada digunakan. Apabila perut tidak diberi makanan yang biasa diperolehi dalam tempoh tertentu, otak akan mengeluarkan signal bahawa ia lapar. Badan akan memberontak dan mengeluarkan enzim dan hormon tertentu. Ini menyebabkan berlakunya keinginan tidak terkawal atau craving terhadap sesuatu makanan. Keinginan tersebut bukan disebabkan oleh nafsu makan tetapi merupakan signal dari otak kita yang tidak mampu dikawal oleh kita sendiri.

Badannya memberontak dan mengeluarkan hormon dan enzim tertentu menyebabkan seseorang itu menjadi ghairah untuk makan. Ia ibarat seekor harimau ganas yang sukar

untuk dikalahkan. Berperang dengan nafsu makan boleh menjadikan seseorang resah dan lemah. Akhirnya dia mengikut kehendak nafsunya. Dia makan tanpa sedar bahawa makanan itu sudah berlebihan. Jadi pusingan berlapar yang diikuti dengan keghairahan untuk makan berterusan sehingga akhirnya menyebabkan seseorang tersepit dan tidak berdaya untuk keluar daripada belunggu obesiti.

Kurus demi kesihatan

Umum mengetahui adalah sangat perlu untuk mengekalkan berat badan yang sepatutnya bukan saja supaya agar kelihatan cantik tetapi juga demi kesihatan. Kesihatan merupakan sebab yang terpenting agar seseorang memperolehi berat badan yang sesuai dengan ukuran rangka badan iaitu berat badan unggul. Kebanyakan teknik yang ditawarkan oleh pusat pelangsingan memperlihatkan kejayaan sementara. Banyak kajian telah membuktikan prinsip-prinsip bagi mengurang berat badan dan mengawal daripada berlakunya pertambahan berat badan bukan hanya dengan berdiet semata mata. Ia perlu mengikut kaedah saintifik dan bukanlah secara paksaan sehingga mendera tubuh badan anda. Anda perlu menyayangi diri

anda dan mendengar bisikan hati nurani anda. Jika anda memberi tubuh anda apa yang ia perlukan ia akan selesa dan anda akan merasa gembira melalui hari-hari berdiet dengan penuh nikmat. Saya akan mengupas persoalan ini sehingga ke hujungnya dan berharap anda mengikuti ruangan saya setiap minggu. Ini kerana setiap artikel akan mengetengahkan konsep penting yang bakal anda guna pakai untuk menguruskan badan.

Apakah BMR

BMR adalah Basal Metabolic Rate. Maksudnya penggunaan tenaga bagi tubuh semasa kita berehat. Tenaga tetap diguna meskipun kita berehat atau tidur kerana pergerakan jantung usus dan lain lain tetap mengguna tenaga. Namun BMR yang rendah membuatkan banyak tenaga dikumpul menjadi lemak.

Mereka yang mempunyai kadar BMR yang rendah perlu menyedari hakikat ini dan mengambil langkah-langkah meningkatkannya. Antara yang boleh dilakukan adalah dengan mengamalkan senaman, mengambil makanan berkali tinggi dan sentiasa mengamalkan gaya hidup sihat dengan pengambilan makanan yang mempunyai nilai glysemic rendah dan rendah kalori. Contoh-contohnya akan diterangkan pada minggu seterusnya.

Sila jawab soalan berikut. Jika jawapan anda YA maka anda mengalami masalah BMR yang rendah.

- Apabila diet berat tidak turun
- Berat naik mendadak apabila makan lebih
- Sukar senaman kerana berasa terlalu letih bila bersenam
- Gemarkan makanan berkarbohidrat dan manis

- Mudah lapar
- Makan sedikit tetapi cepat gemuk
- Tekak inginkan makanan yang manis
- Lapar pada waktu malam

Punca BMR rendah

- Tidak cukup senaman. Senaman yang dimaksudkan adalah

senaman ringkas merenggangkan tubuh badan. Senaman meningkat metabolisme akan diterangkan dalam isu akan datang.

- Hypothyroid. Fenomena ini melanda hampir separuh penduduk dunia. Apabila hypothyroid menyerang, seseorang akan mengalami peningkatan berat badan, berasa malas, keletihan, berat badan tidak turun meskipun berdiet, setiap pergerakan menjadi lambat, rambut juga mudah berkeleumumur dan fungus mula menyerang.

- Kekurangan insulin. Insulin merupakan hormon paling penting dalam penukaran gula kepada tenaga. Dalam kes ini lemak yang terhasil cenderung berkumpul pada perut dan belakang badan.

- Kesilapan memilih makanan dengan glycemik indeks tinggi menyebabkan kadar metabolisme menjadi rendah.

“Sila share kepada kenalan anda tanpa mengubah sebarang informasi dalam artikel”



www.marissa-esthetic.com

Semenyih (HQ) : 03-87234808/013-2448484

Sepang : 03-31413729

Melaka : 06-3170412/013-3386698

Shah Alam : 019-3963678

Bandar Baru Bangi : 03-89252334

Kuantan : 017-3581619

Nilai : 012-3585949*Kelantan : 017-3581610