

BUNCIT

Keturunan atau penyakit?

Nampak perut buncit? Ini yang tak syok! Padahal anda tidak gemuk. Masalah ini yang sering dihadapi oleh lelaki-lelaki masa kini, baik yang sudah bekeluarga mahupun yang masih bujang, masing-masing mempunyai masalah pada bahagian perut.

•OLEH WAHIDA OTHMAN

Bukan sahaja menjejaskan penampilan malah beberapa penyakit juga sebenarnya berselindung di sebalik perut buncit. Lemak yang menyebabkan buncit pada perut sebenarnya terdiri daripada dua jenis. Pertama, lemak yang disimpan oleh tubuh di bawah kulit atau yang biasanya dipanggil lemak subkutaneus. Kedua, lemak yang disimpan oleh tubuh di rongga perut dan mengelilingi organ-organ di dalam perut, yang dikenali sebagai lemak visceral.

Lemak visceral yang berada di sekeliling perut adalah sumber asid lemak bebas yang terus masuk ke hati melalui vena portal (vena besar yang membawa darah dari usus ke hati). Lemak ini tahan dengan kesan insulin (hormon yang mengawal metabolisme karbohidrat). Untuk mengurangkan, cuba amalkan beberapa tips ini:

HINDARI MAKANAN BERGORENG

Makanan bergoreng boleh melambatkan proses penghadaman sehingga membuatkan lemak berkumpul di dalam tubuh. Lemak yang bertimbun-timbun pada seluruh tubuh termasuk perut akan meningkatkan seiring dengan pertambahan berat badan serta pola pemakanan anda yang tidak sihat.

Jika menggoreng, sebaiknya ganti minyak biasa yang anda gunakan itu dengan minyak bunga matahari ataupun minyak zaitun. Selain itu, anda disarankan menumis masakan anda dengan nyalaan api yang sederhana.

ELAKKAN PENGAMBILAN GARAM

Elakkan pengambilan berlebihan garam, rempah yang masin serta makanan alahan mempunyai kandungan natrium yang tinggi. Pengambilan makanan masin dalam jumlah yang lebih besar boleh membuatkan perut membuncit kerana garam dapat menarik air dalam jumlah yang besar sehingga menyebabkan retensi air.

MENGIKUT KEINGINAN TUBUH BADAN

Kajian Jurnal Pemakanan Klinikal Amerika mendapati, jika seseorang memenuhi keinginan badannya ketika lapar, dia lebih cenderung makan dalam kuantiti lebih sedikit dalam tempoh tertentu.

Apabila seseorang mengidam untuk makan burger keju, dia mungkin akan makan burger keju selama beberapa

hari sebelum akhirnya tubuh akan berasa bosan dan mengurangkan keinginan terhadap makanan itu namun pastikan saiz hidangannya tidak berlebihan

SENAMAN BANGKIT TUBI (STU-UP) TIDAK MENGHILANGKAN LEMAK

Sebanyak mana pun anda melakukan senaman bangkit tubi, ia tidak akan menyingkirkan lemak di perut. Ini kerana senaman ini hanya untuk menguatkan otot, namun lemak sukar terbakar hanya dengan senaman itu.

Sebaliknya, anda boleh melakukan senaman menyeluruh di bahagian otot besar yang lain seperti kaki, bahu dan dada supaya proses pembakaran lemak lebih optimum.

BERDOA ATAU BERTAFAKUR

Ketika berdoa dan bertafakur, pengeluaran hormon tekanan akan berkurangan? Hormon itulah yang menyebabkan perut menjadi buncit.

Oleh itu, hindarilah tekanan dan perbanyakkan berdoa atau bertafakur untuk menenangkan fikiran dan jiwa. Walaupun hanya 15 minit setiap hari, ia sudah cukup membantu.

Antara punca lain yang menyebabkan buncit **Usia** - Secara semula jadi, aktiviti seseorang akan berkurangan seiring dengan pertambahan usianya. Bahkan jisim otot akan turut berkurangan disebabkan aktiviti yang semakin berkurangan. Ini menjurus kepada penambahan berat badan dan ukur lilit perut. Sekiranya aktiviti yang berkurangan tersebut tidak diimbangi dengan pengurangan pengambilan kalori.

Keturunan - Ada sesetengah pendapat mengatakan sekiranya ibu bapa mempunyai ukur lilit perut yang besar, maka anak juga berpotensi memiliki perut yang besar.

Alkohol - Kajian membuktikan pengambilan alkohol berlebihan boleh menyebabkan tubuh kurang efisien dalam membakar lemak. Lemak semakin banyak dalam tubuh seiring dengan kebiasaan pengambilan alkohol.

Hormon - Peningkatan stres dalam kehidupan seharian seperti kurang tidur juga boleh menyebabkan lemak perut bertambah. Tabiat kurang tidur akan meningkatkan produksi hormon kortisol dalam otak dan sekali gus meningkatkan penimbunan lemak perut.

