

# Minum air mencukupi

Beri rasa kenyang pada perut dan antara cara terbaik untuk turunkan berat badan



**SIHAT CERGAS  
KEVIN ZAHRI**

**S**EMPENA cuti sekolah dan sambutan perayaan Hari Natal, baru-baru ini serta kini, Tahun Baru Cina, ramai yang makan banyak ditambah pula dengan undangan ke rumah terbuka rakan.

Pelbagai juadah lazat yang dihidang di depan mata. Apabila sudah berkumpul beramai-ramai, kita biasanya terlupa dengan pengambilan makanan dan minuman secara berhemah kerana rambang mata.

Ingatlah bahawa mengambil makanan secara berlebihan boleh memudaratkan kesihatan terutama jika makanan yang diambil itu banyak kalori. Ia secara tidak langsung boleh diibaratkan seperti 'perangkap'.

Kebanyakan hidangan yang disediakan terdiri daripada makanan tinggi kalori atau dalam bahasa saintifiknya, makanan yang padat dengan

**PASTIKAN MAKAN...** jangan sampai tidak menjamah makanan semata-mata mahu menurunkan berat badan.



## ● **Buat perubahan dalam jadual**

Anda tidak akan dapat menambah berat badan dalam tempoh satu malam saja. Jadi, jangan pernah terfikir untuk berjaya menurunkan berat badan dalam waktu yang singkat pula. Jangan melakukan banyak perubahan drastik untuk mencapai sasaran sehingga akan menimbulkan masalah lain dalam kehidupan sehari-hari.

Jayakannya secara satu persatu sambil disusuli usaha berterusan. Kemudian, barulah anda boleh bergerak ke arah perubahan bahagian yang lain seterusnya mengubah gaya hidup ke arah yang lebih baik.

## ● **Sasar 10 peratus**

Tetapkan matlamat jangka masa panjang dan mulakan dengan bahagian kecil terlebih dulu. Sebagai contoh, anda boleh menetapkan matlamat akan mengurangkan 23 kilogram berat badan tetapi lebih wajar sekiranya anda fokus untuk menghilangkan 10 peratus daripada jumlah itu terlebih dulu.

teaga. Semua jenis makanan itu memang tidak dinafikan sedap apatah lagi kalau ia mendapat sentuhan air tangan orang tersayang seperti ibu atau isteri tercinta.

Dalam keadaan tidak sedar, semua itu boleh menjadikan pengambilan makanan yang cukup mencabar terutama kepada mereka yang mempunyai penyakit atau dalam proses ingin menurunkan berat badan.

Ingin saya mengingatkan bahawa tidak menjadi satu kesalahan untuk makan hidangan yang lazat itu tetapi harus berjaga-jaga. Bak kata pepatah, 'mencegah lebih baik daripada merawat'.

Amat mudah untuk berat badan meningkat tetapi bagaimana cara mahu menurunkannya dalam tempoh masa yang singkat? Agak sukar bukan? Perkara ini akan bertambah sulit lagi apabila kita tidak mempunyai disiplin diri yang tinggi.

Jangan khuatir dan bimbang kerana saya mempunyai 10 tip mudah untuk anda ikuti agar dapat menghilangkan berat badan dalam jangka waktu pendek.

Syaratnya, anda harus lakukan dengan bersungguh-sungguh sama seperti yang saya sarankan pada edisi sebelum ini.

Berikut adalah 10 tip yang

boleh diikuti dan diuar-uarkan kepada rakan serta mungkin juga anda boleh melakukannya bersama-sama.

### ● **Ambil kesempatan terhadap air minuman**

Salah satu cara terbaik untuk menurunkan berat badan adalah dengan meningkatkan pengambilan air minuman. Minum sejumlah air yang mencukupi akan memberi rasa kekenyangan pada perut dan secara automatik, keinginan anda terhadap makanan menjadi berkurang.

Ambil minuman sebelum makan turut membantu mengurangkan minat kepada jumlah makanan yang bakal diambil.



### **TAMBAH RASA...**

campuran yogurt pada hidangan memberikan rasa baru serba enak.

### ● **Tetapkan matlamat sukar tapi diyakini mampu dicapai**

Jangan menetapkan sebarang sasaran jangka masa panjang tetapi sentiasa buat sasaran jangka masa sederhana. Anda perlu beri penekanan lebih kepada jumlah kehilangan berat badan tertentu dalam minggu tertentu. Sebaik saja anda sudah berjaya melakukannya, berhenti dan jangan sama sekali kembali semula mengambil makanan kurang berkhasiat.

### ● **Gembirakan diri sendiri**

Jangan pula berasa berputus asa untuk menjamah makanan kegemaran anda. Ini kerana

### **BANYAKKAN**

**MINUM...**minum air mencukupi supaya rasa kenyang.



jika anda berbuat demikian, keinginan untuk menikmati makanan lazat akan semakin meningkat dan akhirnya, anda akan makan apa jua jenis makanan terutama makanan kurang berkhasiat dalam kuantiti yang banyak. Makanlah makanan kegemaran anda sekali atau dua kali sebulan.

### ● **Mulakan pengiraan**

Setiap kali anda berasa lapar, berehat selama 10 minit dan berfikir mengenai perkara lain. Dengan cara ini, ia akan mengalihkan keinginan anda terhadap makanan.

Kajian sudah membuktikan keinginan untuk makanan

berlangsung tidak lebih daripada 10 minit dan dalam tempoh itu, rasa lapar akan terus hilang.

### ● **Makan makanan kurang berlemak**

Sebaiknya, makan makanan yang tidak terlalu berat dengan kerap kerana ia akan membuat anda berasa lebih bertenaga. Cara ini akan mengehendkan selera anda di samping meningkatkan kadar metabolisme. Lebihkan pengambilan teh hijau kerana ia salah satu cara terbaik untuk membakar kalori dan meningkatkan kadar pencernaan.

### ● **Berikan makanan anda rasa baru**

Menambah cili ke dalam makanan anda akan memberikan rasa lazat tanpa meningkatkan tahap kandungan lemak sedia ada. Selain itu, campuran seperti salsa atau yogurt pada burger contohnya juga boleh dilakukan kerana ia rendah lemak.

### ● **Kurangkan hidangan anda kepada satu pertiga**

Cuba kurangkan jumlah pengambilan makanan anda. Jika anda melihat makanan yang sedap dan kemudian gagal mengawal godaan, maka ambil ia dalam kuantiti satu pertiga daripada pinggan anda saja. Cuba lakukan formula ini di persekitaran yang berbeza seperti di rumah atau restoran. Dengan mengaplikasikannya, anda boleh membakar kira-kira 500 kalori pada setiap hari.

### ● **Pastikan anda makan**

Bagi membolehkan anda menurunkan berat badan, jangan sesekali berhenti makan atau melangkaui waktu makan. Cuba makan lima hingga tujuh jenis makanan dalam kuantiti yang kecil. Menerusi cara ini, ia bukan saja mengawal tahap kelaparan anda tetapi turut membantu mengekalkan kadar metabolisme badan.