

## KURANGKAN BERAT BADAN SECARA SIHAT DAN BERKESAN

Oleh: Amirul Safwan bin Mohd Zaidie, 1171212,  
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

*Disiarkan pada 13 Ogos 2020*



103 kg

90 kg

Kerajaan Malaysia telah menguatkuasakan undang-undang di bawah Akta 342 untuk menjalankan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) pada 18 Mac 2020 hingga 9 Jun 2020 akibat penularan wabak COVID-19.

Dalam situasi ini, setiap individu telah berpeluang untuk merehatkan diri dan mempunyai waktu lapang bersama keluarga di rumah masing-masing. Apakah yang anda lakukan untuk memanfaatkan waktu terluang?

Dalam tempoh PKP, terdapat segelintir daripada kita yang tidak mengendahkan tentang pemakanan harian mereka. Perkara ini menyebabkan jumlah individu yang mengalami masalah obesiti di Malaysia meningkat.

Berdasarkan pengalaman semasa PKP, saya telah mengamalkan diet selama sebulan dan ia amat memberi kesan. Saya telah berjaya mengurangkan berat badan sebanyak 13 kilogram dalam tempoh itu.

Oleh itu, saya ingin berkongsi sedikit tips diet sihat yang saya lakukan dalam rutin harian tanpa memudaratkan kesihatan.



Langkah pertama dalam melakukan diet ini adalah anda perlu menetapkan tujuan mengapa anda perlu berbuat demikian. Bagi saya tujuan paling penting adalah untuk menjaga kesihatan.

Saya amalkan meminum air lemon atau limau suam tanpa gula dua kali sehari iaitu pada waktu makan tengah hari dan sebelum waktu tidur.

Air ini dinamakan air detoks kerana ia membantu mencuci sistem penghadaman dan membantu mengempiskan perut.

Anda juga perlu mengurangkan minuman yang bergula dan banyakkkan minum air mineral atau air kosong suam.

Seterusnya, tambah kuantiti makanan seperti sayur-sayuran dan buah-buahan yang segar supaya dapat menambahkan tenaga dalam badan kita.

Anda digalakkan makan sayur rebus atau pecal kerana ia kurang berminyak dan rendah kolestrol. Bagi buah-buahan pula, saya menggalakkan makan epal kerana ia mengenyangkan.

Kepada mereka yang tidak boleh meninggalkan nasi dalam hidangan, anda jangan risau kerana sajian nasi boleh dikurangkan kuantitinya dari sepinggan menjadi kepada suku pinggan dan makan lauk-pauk dengan banyak supaya dapat menstabilkan perut.

Tidak digalakkan makan roti kerana memakan dua keping roti sebenarnya sama dengan sepinggan nasi. Oleh itu, jangan hairan apabila anda tidak dapat menurunkan berat badan walaupun hanya memakan roti.

Waktu makan yang disarankan adalah sebelum pukul 8 malam. Selepas waktu tersebut anda tidak digalakkan makan dan jika lapar, minum air kosong sahaja.



Akhir sekali, rutin yang saya lakukan adalah membuat senaman seperti jogging, berjalan kaki dan berbasikal. Anda digalakkan melakukan senaman ini dua kali sehari dalam masa 30 minit.

Jika masa terhad, saya melakukan senaman hanya sekali sehari. Aktiviti berjoging dan berjalan kaki dapat menghilangkan lemak di perut dengan pantas.

Bagi individu yang mempunyai berat badan berlebihan, tidak digalakkan melakukan senaman secara drastik bagi mengelakkan timbul komplikasi lain seperti sesak nafas dan kekejangan otot.

Untuk mengamalkan diet sihat, kita perlu semangat yang kuat supaya usaha kita tidak sia-sia. Perkara yang paling penting adalah jangan mudah berputus dengan apa juga hasil yang kita perolehi.