

KURANG TIDUR BOLEH JADI PUNCA MASALAH BERAT BADAN

Oleh: Syaza binti Mohd Razif, 1171076,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Disiarkan pada 18 Ogos 2020



Gambar ihsan dari <https://www.mirror.co.uk>

Tidur yang mencukupi amat penting untuk kesihatan tubuh kita dari segi fizikal mahupun mental.

Lazimnya, seorang dewasa disyorkan supaya mendapatkan tidur yang mencukupi sekurang-kurangnya tujuh atau lapan jam setiap malam.

Malah, kanak-kanak juga perlu menjaga waktu tidur mereka untuk menjana perkembangan otak dan tumbesaran.

Walau bagaimanapun, tidur yang cukup perlu diambil perhatian kerana ia boleh memberi kesan terhadap sistem imun badan.

Bagaimanakah masalah kurang tidur memberi kesan kepada kenaikan berat badan? Kurang tidur dapat mempengaruhi perubahan hormon yang mengawal rasa lapar dan selera makan yang dikenali sebagai hormon leptin dan ghrelin.

Apabila seseorang itu kurang tidur, hormon ghrelin akan meningkat dan boleh mencetuskan rasa lapar.

Hormon leptin pula akan berkurangan lalu akan menekan selera makan dan melancarkan pembebasan tenaga daripada tubuh badan.

Bukan itu sahaja, apabila kurang tidur, kita akan berasa terlalu letih. Oleh itu, otak tidak dapat berfungsi dengan baik.

Keadaan ini boleh menyebabkan anda menginginkan makanan yang berlemak dan makanan mengandungi gula yang tinggi.

Jika ia berterusan setiap hari, kandungan lemak dan gula dalam badan akan meningkat dan menjurus kepada kenaikan berat badan.



Gambar ihsan dari <https://www.sleepdunwoody.com>

Selain itu, tidur yang tidak mencukupi akan mengakibatkan kita mengantuk pada waktu siang. Kesannya, akan menyebabkan keterbatasan pergerakan fizikal dan mengakibatkan kita berasa malas serta tidak bertenaga.

Oleh itu, badan menjadi tidak aktif dan menyebabkan lemak terkumpul di dalam tubuh. menjanakan fungsi selular. Metabolisme dalam badan juga akan berkurang jika tidur tidak mencukupi yang boleh mengganggu kebolehan tubuh untuk membakar kalori.

Akibatnya, ia menimbulkan kesukaran untuk menurunkan berat badan. Hal ini disebabkan kadar metabolisme yang rendah akan membakar tenaga dengan lebih perlahan dan sedikit.

Menurut *National Heart, Lung, and Blood Institute* (NHLBI) dalam artikel yang bertajuk *Obesity, diabetes, high cholesterol more prevalent among irregular sleepers*, tidak cukup tidur juga boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi.

Ia boleh menjejaskan kemampuan tubuh untuk mengatur hormon stres yang dikenali sebagai adrenalin dan kortisol, yang menyebabkan tekanan darah tinggi.

Hal ini kerana tidur membantu darah mengatur hormon stres dan membantu sistem saraf untuk mengawal tindak balas fizikal terhadap stres.

Apabila tubuh kita dalam keadaan lemah dan tidak bertenaga dan pada masa yang sama, kita memaksa tubuh untuk melakukan sesuatu kerja yang banyak maka ia akan membawa kepada stres.

Walau bagaimanapun, tekanan darah akan kembali semula ke tahap pratekanan apabila reaksi tekanan hilang. Stres yang berpanjangan akan memberi kesan buruk terhadap kesihatan tubuh badan.

Tidur yang mencukupi amat penting untuk kesihatan tubuh yang berpanjangan. Bukan sahaja bersenam dan menjaga pemakanan mampu untuk mendapatkan berat badan yang ideal, malah kualiti tidur juga boleh memberi kesan kepada berat badan.