

Mahu Turut Berat Badan, Bersenam Atau Kawal Pemakanan?



Oleh: Farhatun Najihah As Syakirah Binti Salehudin

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 23 Julai 2021

Menurunkan berat badan bukanlah satu perkara yang mudah kerana ia memerlukan pengorbanan dan semangat yang kuat untuk mengubah gaya hidup dan cara pemakanan yang betul.

Selain itu, mereka yang ingin mengurangkan berat badan perlu mengamalkan senaman secara konsisten, sekurang-kurangnya seminggu sekali.

Namun, antara pemakanan dan senaman, faktor manakah yang paling penting bagi membantu usaha menurunkan berat badan?



Gambar hiasan

Perkara ini telah dikaji oleh ramai pakar nutrisi untuk mendapatkan jawapannya. Menurut David Stensel dan beberapa saintis di Loughborough University di United Kingdom, didapati bahawa bersenam adalah lebih berkesan dalam menurunkan berat badan berbanding kawalan pemakanan sahaja.

Dalam kajian yang lain oleh Penolong Profesor Perubatan di Pusat Perubatan Langone New York University, Holly Loftan, didapati bahawa diet pemakanan adalah cara yang lebih efektif dalam menurunkan berat badan berbanding senaman.



Gambar hiasan

Sebenarnya, dalam proses menurunkan berat badan, seseorang itu perlu tahu tahap kebolehan dan kemampuan tubuhnya. Ada yang mempunyai antibodi dan metabolisme yang tinggi dan ada juga yang sebaliknya.

Setiap individu mempunyai tahap kemampuan dan kekuatan badan yang berbeza. Sesetengah orang boleh menurunkan berat badan dengan pantas melalui kawalan pemakanan walaupun tidak terlalu aktif membuat senaman.

Jika badan terlalu berat, seseorang itu perlu fokus kepada kawalan pemakanan dahulu kerana jika terus membuat senaman, dikhuatiri tubuhnya tidak mampu melakukannya dan boleh mengakibatkan masalah lain pula seperti sakit sendi.



Gambar hiasan

Pernahkah anda mendengar tentang nisbah 80:20 atau 70:30? Tahukah anda apakah maksud di sebalik nisbah tersebut?

Nisbah ini sebenarnya direka untuk dijadikan panduan bagi seseorang individu menurunkan berat badan dengan cara yang betul.

Nisbah 80 atau 70 mewakili diet pemakanan dan 20 atau 30 merujuk kepada cara senaman. Ramai orang berjaya turunkan berat badan dengan hanya berpandukan kepada nisbah ini sahaja.

Dalam usaha menurunkan berat badan, perkara penting yang perlu ditekankan adalah pengambilan kalori. Setiap individu mempunyai nilai pengambilan kalori yang berbeza mengikut kemampuan badan masing-masing.

Untuk lelaki, pengambilan kalori yang diperlukan dalam badan mereka adalah lebih tinggi berbanding wanita kerana mereka lebih banyak menggunakan tenaga.

Konsep yang digunakan dalam menurunkan berat badan adalah, jika pengambilan kalori harian diambil berlebihan daripada jumlah yang diperlukan, berat badan akan bertambah.

Sebaliknya, jika kalori yang diambil sama jumlahnya dengan yang diperlukan dalam badan, berat akan konsisten dan jika diambil kurang dari yang diperlukan dalam badan, maka berat akan turun.

Jika ditambah pula dengan senaman, maka berat akan lebih cepat turun dan badan akan menjadi cergas. Jika seseorang itu dikategorikan sebagai obes, elakkan membuat senaman yang berat.

Mulakan dengan senaman yang ringan dahulu sebelum diteruskan dengan senaman yang berat. Senaman berperanan sebagai aktiviti tambahan untuk menurunkan berat badan selepas kawalan pemakanan dilakukan.

Secara keseluruhan, kawalan pemakanan adalah lebih penting untuk menurunkan berat badan berbanding senaman kerana faktor itu yang menentukan jumlah kalori harian yang diambil oleh seseorang individu.