

Diet Kilat Boleh Membahayakan Kesihatan



Oleh: Nurnajwa Nordin

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 25 Julai 2021

Usaha menurunkan berat badan dan ingin memiliki tubuh badan yang cantik serta indeks jisim tubuh (BMI) yang ideal sering dikaitkan dengan amalan gaya hidup sihat.

Namun, ada yang mengambil jalan pintas untuk kurus dalam masa yang singkat dengan mengamalkan diet kilat.



Gambar hiasan

Sesuai dengan namanya, diet kilat merupakan amalan yang dilakukan secara mendadak dengan berasaskan pengambilan 1,000 kalori ke bawah setiap hari.

Sesetengah individu mengalami perubahan hormon yang menyumbang kepada perubahan fizikal termasuk ketinggian dan berat badan.

Malah, ada juga yang berasa tertekan terhadap penampilan diri yang kerap disindir oleh segelintir masyarakat.

Sehubungan itu, mereka berasa marah dan sedih dengan sindiran tersebut, serta mula menganggap makanan adalah sebagai musuh utama. Sejak itu, mereka berusaha mengamalkan kaedah *diet kilat*.

Sesetengah orang beranggapan berat badan mereka boleh dikurangkan segera. Ada juga yang sanggup tidak makan nasi seharian kerana menganggap makanan tersebut mengandungi karbohidrat yang tinggi.

Mungkin ramai individu yang menganggap bahawa dengan tidak mengambil salah satu nutrisi penting yang diperlukan terutamanya karbohidrat boleh mengurangkan berat badan. Namun, hakikatnya ia boleh memudaratkan kesihatan.

Berdasarkan kajian yang dijalankan oleh University of Minnesota pada tahun 2006, didapati 62.7 peratus remaja perempuan mempraktikkan kaedah penurunan berat badan yang tidak sihat.

Kajian tersebut mendapati sebahagian besar individu mengambil jalan mudah untuk kurus. Malah, sebilangan mereka berasa gembira dengan penurunan berat badan apabila mengamalkan diet secara mendadak ini.



Gambar hiasan

Walaupun hasilnya dapat dilihat dalam masa yang singkat, diet kilat boleh memberikan kesan buruk terhadap kesihatan.

Secara umumnya, makanan berkalori penting untuk menghasilkan tenaga dalam tubuh manusia. Namun, jika kalori yang diperlukan oleh seseorang tidak mencukupi, ia akan menjejaskan tenaga dan daya tumpuan dalam menjalankan tugas seharian.

Berdasarkan kajian pemakanan, jumlah kalori yang diperlukan oleh seorang lelaki dewasa lazimnya adalah antara 2,200 hingga 3,000 kalori sehari, manakala bagi wanita dewasa pula antara 1,600 hingga 2,400 kalori sehari.

Kekurangan kalori dalam tubuh manusia akan menyebabkan kadar metabolisme menjadi rendah. Pada masa yang sama, mereka juga kehilangan berat otot.

Berat otot sangat penting bagi meningkatkan metabolisme badan. Manakala metabolisme yang tinggi juga merupakan faktor yang membawa kepada penurunan berat badan.

Langkah yang perlu diambil untuk meningkatkan kadar metabolisme dalam tubuh adalah perubahan gaya hidup dengan mengamalkan pemakanan yang sihat. Senaman dan aktiviti-aktiviti kecergasan lain juga perlu diamalkan.

Pegawai Sains (Pemakanan), Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Putrajaya, Muhammad Asyraf Ismail menyarankan, makanan yang sangat penting bagi mendapatkan imun badan yang lebih baik adalah sayur-sayuran dan buah-buahan.

Menurut penasihat pemakanan seimbang diet, Muneer Othman, terdapat satu kes kematian seorang gadis ekoran dia sanggup tidak makan mengikut jadual.

Selain itu, pengambilan ubat kurus menyebabkan dia tidak sedarkan diri dan pegawai perubatan seterusnya mengesahkan gadis itu mengalami kegagalan ginjal dan fungsi hati.

Berdasarkan kejadian tersebut, kaedah diet kilat banyak memberi kesan yang bertentangan dengan apa yang diharapkan.

Jangan terlalu taksub untuk menjadi kurus dan cantik dalam masa yang singkat sehingga memudaratkan kesihatan kita.

Dari perspektif Islam, kesihatan dilihat sebagai salah satu rahmat paling besar yang Allah SWT kurniakan kepada manusia.

Islam menggalakkan kita berpuasa untuk mendapatkan diet yang berkesan, di mana ia adalah mencukupi dari segi pengambilan kalori dan tidak melibatkan pemakanan tidak seimbang.

Semua makanan adalah dibenarkan untuk dimakan secara sederhana, pada waktu yang dibenarkan syarak iaitu selepas berbuka puasa.

Mengamalkan pemakanan yang seimbang dan gaya hidup yang sihat juga adalah kaedah yang baik untuk kita mendapatkan berat badan yang ideal.