

KURANGKAN BERAT BADAN MELALUI DIET DAN SENAMAN

Oleh: Najibah binti Sulkiplee Kootha@Zulkifli, 1171299

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 14 Mei 2020

Sesiapa sahaja yang mempunyai berat badan berlebihan sedikit sebanyak pasti berasa terganggu apabila ditegur oleh rakan-rakan tentang keadaan itu. Maka, keazaman pun timbul dalam diri mereka untuk beroleh berat badan yang ideal.

Bagaimanakah caranya untuk mengurangkan berat badan ke tahap yang ideal? Bersenam secara konsisten adalah sangat berkesan untuk membuang lemak berlebihan dalam badan. Memang terbukti senaman boleh menurunkan berat badan serta meningkatkan kecergasan.

Sebagai contoh, memetik laporan Berita Harian pada 12 November 2019, pelakon, Dazrin Kamaruddin berjaya mengurangkan berat badan sebanyak 19 kilogram melalui senaman dan mengamalkan diet setiap hari.

Antara aktiviti senaman yang boleh dilakukan adalah berbasikal, berjoging dan bermain badminton. Harus diingat, pengambilan minuman berkalori tinggi semasa bersenam hendaklah dielakkan kerana perbuatan itu boleh melambatkan proses pembakaran lemak dalam badan.

Pakar kardiologi, Datuk Dr Mah Hang Soon pula menggalakkan orang ramai melakukan lompatan menggunakan tali bagi mencegah penyakit kardiovaskular atau penyakit jantung.

Antara 70 hingga 110 kalori dibakar dalam satu sesi selama 10 minit semasa melakukan aktiviti berkenaan. Jika dilakukan secara berterusan selama sejam, ia mampu membakar lebih 1,000 kalori.

Selain membakar kalori, lompatan menggunakan tali boleh meningkatkanimbangan dan koordinasi tubuh serta mengurangkan tekanan.



Walau bagaimanapun, kawal diri agar tidak melakukan aktiviti senaman secara mendadak atau berlebihan. Tindakan itu tidak membawa sebarang kebaikan malah boleh memudaratkan tubuh.

Pada peringkat permulaan, lakukan senaman ringan dan tingkatkan intensitinya secara beransur-ansur mengikut kemampuan kita.

Keazaman yang tinggi mesti ada agar matlamat mengurangkan berat badan membuahkan hasil. Kalau sekadar hangat-hangat tahi ayam, usaha kita tidak akan ke mana.

Semangat untuk menguruskan berat badan seharusnya diperbaharui setiap hari bagi menyokong mental kita agar kekal bersemangat sehingga mencapai matlamat yang ditetapkan.

Amalan menjaga pemakanan yang betul atau diet sewajarnya dilakukan seiring dengan senaman agar azam untuk mengurangkan berat badan beroleh kejayaan.

Salah satu kaedah yang boleh diamalkan adalah diet Atkins. Mereka yang mengamalkan kaedah ini tidak mengambil makanan berkarbohidrat seperti nasi. Sebaliknya, mereka melebihi pengambilan makanan yang mengandungi protein seperti keju dan daging.

Diet sela atau berpuasa diamalkan oleh individu-individu yang ingin mengurangkan berat badan secara berperingkat. Kaedah ini lebih selamat serta membantu dalam menjimatkan kos makanan.

Umat Islam sememangnya dituntut supaya menjaga kesihatan mereka. Tuntutan ini selaras dengan hadis Rasulullah SAW yang bermaksud, *“Sesungguhnya kamu mempunyai tanggungjawab untuk menunaikan hak terhadap tubuh badan kamu.”* (Hadis Riwayat Bukhari)

Maka, wajarlah bagi kita memenuhi tuntutan itu dengan memastikan indeks jisim tubuh sentiasa berada pada tahap ideal. Sekiranya kurang pasti tentang cara yang betul untuk mengurangkan berat badan, dapatkan nasihat dan pandangan daripada pakar dalam bidang ini.

