

Fad Diet: Di Balik Kebenaran Sebuah Headline



Jika Anda berpikir tentang diet, gambaran yang ada di kepala mungkin adalah tubuh yang indah dan ideal. Ya, tapi itu hanya sisi positifnya saja yang sedang dibayangkan. Namun, diet tidak sehat lebih banyak memiliki sisi negatifnya, salah satunya adalah *fad diet*. Unikny, istilah *fad diet* sering dijadikan *headline* rubrik kesehatan semacam diet. Padahal, sebutan ini kurang tepat untuk menggambarkan istilah program diet sehat. Berikut ulasan lengkap Dr. Sarah Jarvis dalam lansirannya di harian ternama Inggris, *Patient*.

Fad diet adalah diet ketat yang menganjurkan untuk meniadakan jenis nutrisi tertentu dalam menu harian. Diet ini merupakan jenis diet jangka pendek yang fokus pada pengurangan jumlah kalori dan mengabaikan asupan nutrisi. Jika Anda melihat buku atau tips diet yang ampuh, *fad diet* akan banyak ditemukan. Pasalnya, diet ini sering sekali diterapkan oleh para artis dan publik figur untuk mendapatkan tubuh yang indah.

Iming-iming tubuh indah, membuat banyak orang yang ingin mencoba program diet singkat yang satu ini. Tanpa mengetahui gangguan kesehatan apa yang akan dihadapinya. Pada umumnya, kebutuhan asupan individu setiap harinya adalah karbohidrat (55-60 persen dari kalori), protein (15-20 persen), dan lemak (20-30 persen). Sedangkan kebutuhan kalori total yang yang dibutuhkan orang dewasa adalah 2000 kkal per harinya.

Konsep yang dimiliki oleh *fad diet* ini adalah dengan memangkas 20-30 persen lemak per hari. Jadi, seseorang tidak mendapatkan kebutuhan lemaknya sama sekali kan? Selain

itu, kebutuhan karbohidrat yang dianjurkan diet ini hanya 20-30 persen per hari. Wah, berarti Anda harus memangkas kebutuhan karbohidrat hampir 50 persen lebih. Tidak heran jika hasil yang akan didapatkan sangatlah cepat, yakni hingga 1,9 kg per minggu. Namun, risiko yang harus diambil dari membatasi makanan ini adalah sakit kepala, gangguan pencernaan, otot kram, dan gangguan kesehatan lainnya.

Jika Anda ingin menerapkan diet, terapkan lah diet sehat seimbang dengan tetap menganjurkan makan tiga kali sehari, olahraga teratur, dan menyarankan konsumsi buah dan sayur yang banyak. Diet sehat tidak akan menyiksa tubuh Anda kok, malah akan banyak memberi kebaikan pada tubuh. Diet yang sehat adalah penurunan berat badan yang bertahap dan tidak mengakibatkan gangguan kesehatan apapun. Oleh karena itu, Anda harus lebih berhati-hati ya dalam memilih program diet untuk tubuh.

Selalu sayangi tubuh dan kesehatan Anda ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/fad-diet-di-balik-kebenaran-sebuah-headline.html>