

Sumber Makanan Terbaik Bagi Si Kurus



Sehat dan gagah bagi pria, dan langsing bagi wanita, menjadi salah satu dambaan yang seringkali terpikirkan bagi sebagian orang. Lewat bentuk tubuh yang ideal pula penampilan juga terlihat lebih sempurna. Sayangnya hal semacam ini tidak selalu didapatkan oleh semua orang. Tak ubahnya keinginan orang yang gemuk untuk memiliki tubuh yang ideal, orang yang kurus pun berusaha dan terus berjuang untuk meningkatkan berat tubuhnya agar menjadi lebih ideal.

Beberapa sumber makanan berikut ini dapat menjadi asupan yang tepat untuk meningkatkan berat badan tubuh supaya lebih ideal.

Daging dan ikan

Membentuk tubuh yang ideal bukan dengan asupan lemak, tetapi tingkatkan dengan asupan protein yang lebih banyak. Daging dan ikan merupakan sumber protein yang paling baik untuk membangun massa otot agar lebih berisi. Kate Bradley, praktisi kesehatan dari Amerika Serikat menyebutkan daging rendah lemak menjadi sumber protein yang tepat. Sedangkan salmon dan tuna merupakan sumber protein melimpah dari ikan. Jauhi memasak dengan cara menggoreng karena minyak goreng dapat menambahkan asupan kalori dan kolesterol dalam tubuh. Kukus, panggang, maupun

rebus adalah pilihan memasak yang tepat.

Susu

Menurut Kate, salah satu penyebab berat badan sulit untuk meningkat karena asupan gizi harian tubuh belum bisa tercukupi secara maksimal. Meminum susu secara rutin dapat menjadi solusi yang bagus untuk melengkapi kebutuhan gizi tubuh. Minumlah susu *full-fat* dan makanlah beberapa potong keju secara rutin. Tubuh yang kurus diakibatkan proses metabolisme yang tinggi, sehingga lemak pada susu lebih mudah diproses menjadi energi. Susu mengandung protein dan kalsium yang cukup melimpah, sehingga baik untuk menunjang proses pembentukan otot dan tulang tubuh.

Gandum

Tubuh yang kurus juga membutuhkan asupan karbohidrat yang lebih banyak agar lebih cepat memperoleh berat badan yang ideal. Sumber karbohidrat bukan hanya bisa didapatkan dari nasi, gandum bisa menjadi sumber karbohidrat yang lebih baik. Kate menyebutkan jika gandum mengandung serat dan zat gizi lain yang lebih melimpah daripada beras atau nasi. Hal inilah yang membuat perut lebih kenyang dan penyerapan nutrisi dalam tubuh lebih maksimal.

Selain lewat asupan makanan tersebut, olahraga juga diperlukan untuk melatih otot tubuh agar lebih mudah terbentuk. Istirahat yang kurang cukup juga dapat mempengaruhi metabolisme tubuh. Energi yang terbentuk lebih banyak digunakan untuk beraktivitas, namun lebih sedikit yang digunakan untuk membangun otot tubuh karena jarang tidur. Demikian yang disampaikan oleh Kate dalam ulasannya di Live Strong.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sumber-makanan-terbaik-bagi-si-kurus.html>