

Pentingnya Menjaga Berat Badan Ideal



Berat badan ideal perlu tetap dijaga karena tiga alasan. Pertama, agar tidak menimbulkan berbagai penyakit metabolik. Kedua, tidak mencetuskan kejadian penyakit yang sudah ada, dan ketiga, menghindari kematian prematur (premature death).

Selain membuat penampilan jadi lebih menarik, **menjaga berat badan** juga bisa membuat Ibu makin sehat lho. Yang menyehatkan itu tidak gemuk, tapi juga tidak kurus, melainkan ideal. **Berat badan ideal** bisa dihitung dengan rumus BMI (body mass index), yaitu berat badan (kilogram) dibagi pangkat dua tinggi badan (meter). Jika indeksnya berkisar antara 18,5-23, tergolong ideal.

Atas dasar patokan itulah kita dapat menjaga agar berat badan kita tetap di sekitar BMI 18.5-23. Apabila indeks BMI melebihi nilai ideal, berarti yang dimakan melebihi kebutuhan tubuh. Karena itu, porsi makan sebaiknya dikurangi.

Baca juga: [Panduan Porsi Makan Tepat Penunjang Gaya Hidup Sehat](#)

Sebaliknya apabila indeks BMI kurang dari ideal, berarti asupan kalori lebih kecil dari yang dibutuhkan tubuh. Dengan cara menambah dan mengurangi porsi makan, kita dapat senantiasa menjaga agar kita memiliki berat badan ideal.

Faktor risiko pemicu

Berat badan merupakan salah satu faktor risiko untuk sejumlah penyakit metabolik, darah

tinggi, kencing manis, kelebihan lemak darah. Namun, menjaga berat badan ideal tidak mudah. Pola makan dan gaya hidup sering memicu orang menjadi gemuk. Itu juga terjadi karena sukar mengerem nafsu makan yang berlebihan serta pilihan menu yang tinggi kalori. Gorengan, menu berlemak, dan daging merah adalah menu harian modern yang cenderung kelebihan kalori. Jadi memang ada benarnya kalau orang berbadan gemuk lebih memikul risiko penyakit yang lebih besar dibanding orang yang tidak gemuk.

Dalam bahasa medis, umur manusia ditentukan oleh lingkaran ikat pinggang dan kondisi pembuluh darah tubuhnya. Ukuran lingkaran pinggang normal pria kurang dari 90 centimeter dan wanita kurang dari 80 cm. Demikian pula bila kondisi pembuluh darahnya sudah berkarat lemak (plaque). Lingkaran ikat pinggang dan pembuluh darah tubuh yang berada dalam keadaan normal akan memperbesar potensi seseorang berumur panjang. Sebagian besar pemicu kematian prematur adalah masalah kelebihan berat badan.

Makan tertib berjadwal

Solusi terpenting agar mendapatkan berat badan yang ideal adalah menata menu dan menjaga asupan makanan harian. Orang sering kali sangat membatasi porsi makanan utamanya, namun lupa kalau jajanan pun dapat memberikan kalori berlebihan. Banyak orang tidak memperhitungkan kalori dari gorengan, minuman ringan, permen, teh bergula, dan segala yang serba manis, dan yang berlemak.

Baca juga: [Pilihan Snack Lezat Rendah Kalori](#)

Selain memilih menu yang tidak tinggi kalori, waktu makan pun perlu terjadwal. Lambung yang hanya bekerja pada jam-jam tertentu sebaiknya diperhatikan. Rasa lapar yang tak terjadwal akibat waktu makan kapan saja dan sembarang waktu, sering mengacaukan selera makan alami. Tuhan sudah memberikan perangkat yang mengatur secara alami kapan saatnya tubuh perlu diisi makanan, dan kapan tidak memerlukannya lagi.

Namun kebanyakan orang modern memiliki nafsu makan yang kacau akibat memiliki jam makan yang tidak teratur. Ada segelintir orang yang makan kendati tidak merasa lapar. Akibatnya, pola makan terganggu. Porsi makan yang cenderung melebihi kebutuhan juga tidak baik, meski dengan alasan pilihan menu yang serba nikmat.

Semakin lezat suatu menu atau jenis makanan tertentu, semakin tidak menyehatkan lantaran umumnya tergolong jenis makanan yang tinggi kalori. Contohnya yang serba digoreng tentu lebih lezat dibanding yang dikukus. Padahal yang digoreng jauh lebih tinggi kandungan kalorinya dibanding yang dikukus.

Perbanyak serat

Menjaga berat badan agar tetap ideal juga bisa dilakukan dengan cara memperhitungkan jenis dan jumlah asupan yang kita konsumsi. Kebanyakan orang lebih mengejar nikmatnya kelezatan di lidah. Kalau itu terus dituruti, maka yang memikul akibat buruknya kemudian tentu tubuh kita sendiri. Kelebihan kalori dari pilihan makanan yang tinggi kalori akan meninggikan lemak dalam darah. Lemak tinggi dalam darah sumber penyakit

metabolik.

Selain tertib jadwal makan dan pilihan menu yang menyehatkan, nafsu makan pun perlu dijaga. Tubuh sendiri akan memberikan sinyal kapan saatnya makan, dan kapan saatnya tidak perlu diisi makanan lagi. Pemandunya adalah rasa lapar dan rasa kenyang. Secara alami kita dapat mengendalikan selera makan ke arah yang menyehatkan bila mau mendengar sinyal tubuh kita sendiri. Hanya makan bila sedang merasa lapar, dan tidak makan apa-apa lagi kalau sudah tidak lapar.

Rasa lapar bisa ditolong dengan lebih banyak mengonsumsi menu berserat tinggi dengan kalori rendah. Buah dan sayur di antaranya. Selain kaya akan serat, buah dan sayur kaya pula akan vitamin dan mineral. Rasa lapar akan hilang karena mengonsumsi menu berserat. Ada berbagai tips menurunkan berat badan atau tips cara cepat menurunkan berat badan yang bisa kita temukan di berbagai situs, namun alangkah baiknya cara yang tepat adalah dengan menerapkan langsung ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/penting-menjaga-berat-badan-ideal.html>