

## Rahasia Hidup Sehat Dari Para Nutrisionis



Menjalani hidup sehat memang tampak gampang-gampang susah. Bagi mereka yang memiliki keinginan yang kuat, tentunya tidaklah sulit untuk berkomitmen menjalani hidup sehat. Tapi, bagi mereka yang tidak sepenuh hati menjalani hidup sehat adalah proses yang berat dan perlu waktu yang panjang. Wajar saja, gaya hidup sehat memang berusaha menjauhkan diri dari kebiasaan tak sehat yang sebenarnya tanpa sadar sering dilakukan.

Sebut saja menikmati gorengan atau hidangan cepat saji, malas-malasan sambil bermain *gadget*, sampai nongkrong sepanjang malam bersama teman. Sebuah pantangan yang begitu sayang untuk ditinggalkan. Tapi tak perlu khawatir, karena para ahli gizi memberikan trik jalani hidup sehat lebih mudah. Siapa tahu dengan membacanya, Anda lebih siap untuk menjalaninya dengan sungguh-sungguh.

### **Seimbangkan rasa dalam masakan**

Faktor pertama yang kurang disukai dari makanan sehat kebanyakan adalah rasanya yang terlampau biasa. Tidak menggunakan MSG atau perisa buatan memang sangat terasa pada masakan sampai membuatnya tidak sedap. Rachel Begun, MS, RDN, ahli gizi dan kuliner sehat Amerika menyarankan agar menggunakan campuran makanan yang pas agar rasanya tak kalah enak. Untuk menguatkan rasanya beberapa herbal, rempah dan bumbu alami dapat digunakan sebagai penunjang kelezatan masakan. Misalnya membuat rica-rica bebek dengan tumis brokoli dan bunga kol.

## **Jangan coba-coba mencicipi!**

Salah satu hal yang sering menimbulkan kegagalan dalam menjalani hidup sehat adalah kondisi di mana disajikan makanan yang seharusnya tidak Anda makan. Contohnya saja saat jam *meeting* disajikan camilan manis yang menggoda lidah. Jangan mudah terpengaruh untuk mencicipinya. Sebab, menurut Caroline Kaufman, MS, RDN, ahli nutrisi Los Angeles, sekali mencoba makanan manis maka akan terpengaruh untuk memakannya lebih banyak. Hal serupa juga terjadi untuk makanan yang berasa gurih dan gorengan. Meminum segelas air dapat menahan nafsu makan camilan-camilan yang bisa menggagalkan program hidup sehat Anda tersebut.

## **Tutup dapur setelah makan malam**

Kiat jalani hidup sehat berikutnya dari para nutrisionis dengan cara mematikan lampu atau menutup dapur usai makan malam. Biasanya saat tiba-tiba sedang tidak bisa tidur perut akan terasa lapar. Padahal menurut Melissa Halas-Liang, MA, RDN, CDE, ahli gizi dari Amerika, menuturkan kondisi lapar semacam ini tidak semata-mata karena perut kosong. Kadang hanya dorongan pikiran maupun hormon dalam otak. Atasi dengan meminum segelas air untuk menghilangkannya.

Tertarik untuk menerapkannya?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/rahasia-hidup-sehat-dari-para-nutrisionis.html>