

7 Rahasia Perempuan Langsing

Penulis: Felicitas Harmandini | Editor: Dini
Kamis, 14 April 2011 | 18:58 WIB



SHUTTERSTOCK

Biasakan untuk minum dua cangkir air putih sebelum mulai makan.

KOMPAS.com — Anda sirik enggak, sih, melihat teman Anda yang selalu terlihat ramping? Padahal, mereka tidak terlihat repot berdiet atau olahraga untuk mempertahankan berat badannya.

Sebenarnya, mereka bisa tetap langsing bukan sekadar karena gen, tetapi juga karena kebiasaan-kebiasaan mereka. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa perubahan kecil dan seolah tanpa upaya (seperti yang dilakukan perempuan-perempuan langsing ini) yang terjadi setiap hari, bisa membuat berat badan turun perlahan dan berkelanjutan. Artinya, tidak menjadi diet yo-yo di mana berat badan cepat turun dan cepat naik lagi. Yuk, kita lihat saja bagaimana kebiasaan mereka.

Senang minum teh

Teh memiliki kandungan *catechin*, antioksidan di dalam teh yang mempercepat pembakaran kalori. Perempuan yang mengasup *catechin* dalam level tertinggi berat badannya cenderung akan berkurang selama 14 tahun, daripada mereka yang jarang minum teh. Menurut studi yang diterbitkan di *The American Journal of Clinical Nutrition*, kandungan *catechin* tertinggi ada pada teh hijau dan teh putih.

Memilih makanan rumahan

Cobalah menu hidangan ala dapur orang Jepang, yang banyak menyajikan masakan dari ikan, sayuran, nasi, kedelai, mi, teh, dan buah. Semuanya diolah dengan cara sederhana. Cita rasanya yang khas berasal dari minyak kanola, bawang, wortel, dan bokchoy. Tetapi, kurangi sodium (yang merupakan kandungan dalam garam), begitu saran Lilian Cheung, RD, DSc, Direktur Health Promotion and Communication di Department of Nutrition, Harvard School of Public Health.

Rutin sarapan

The American Journal of Clinical Nutrition melaporkan, orang yang terbiasa sarapan cenderung memiliki lingkaran pinggang 5 cm lebih kecil daripada mereka yang enggan sarapan. Sarapan bisa mendorong metabolisme, menyebabkan Anda mengurangi produksi enzim yang meningkatkan kolesterol.

Nikmati makanan Anda

Makan dengan perlahan bisa membantu Anda untuk tetap kurus. Mereka yang membutuhkan waktu 30 menit untuk mengonsumsi semangkuk es krim akan menciptakan lebih banyak hormon "kenyang" daripada mereka yang terbiasa makan dengan cepat, demikian hasil penelitian yang dimuat di *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. Saat bersantap, hindari sambil nonton TV agar Anda bisa berkonsentrasi dengan makanan lezat yang ada di hadapan Anda.

Biasakan melakukan hal yang rutin

Misalnya, makan pada jam yang sama setiap hari. Para peneliti dari Salk Institute for Biological Studies di La Jolla, California, mendapati pada tikus yang makan sesuai jadwal dan berpuasa selama 12 jam pada malam hari, livernya mengaktifkan gen yang membakar lebih banyak gula dan lemak. Percobaan ini memang tidak diujikan pada manusia, namun jika membiasakan diri untuk makan malam pukul 19.00 tiap malam bisa membantu menurunkan berat badan, kenapa tidak?

Awali dengan air putih

Minum dua cangkir air putih sebelum makan akan membantu Anda menurunkan berat badan 2,2 kg lebih banyak daripada mereka yang tidak minum air sebelum makan. Penelitian dari Virginia Tech ini juga mengungkapkan, air bisa membuat Anda kenyang sehingga Anda cenderung mengurangi makanan hingga 75-90 kalori. Untuk memulai kebiasaan ini, coba minum air putih saat Anda masih menyiapkan makan atau menunggu pesanan Anda tiba di restoran.

Menimbang badan

Menimbang badan ternyata perlu dilakukan secara rutin, setidaknya sekali dalam seminggu. Sebab melihat jarum timbangan bergerak ke kanan bisa menjadi sinyal bahwa Anda perlu mengurangi makan dan mulai berolahraga sebelum berat badan terus naik. Kebiasaan inilah, menurut Minneapolis Heart Institute Foundation, yang membantu Anda untuk mendapatkan berat yang stabil tanpa berdiet.

<http://female.kompas.com/read/2011/04/14/1858338/7.Rahasia.Perempuan.Langsing>