

5 Tips Mengatasi Lemak di Perut



Sumber Foto : Unsplash.com

Jika Anda makan terlalu banyak dan berolahraga terlalu sedikit, Anda cenderung menyebabkan kelebihan berat badan termasuk lemak perut. Yuk simak tipsnya untuk mengurangi kelebihan lemak di perut!

Semua orang memiliki lemak di perut baik pria maupun Wanita. Kelebihan lemak di perut menyebabkan perut terlihat buncit dan menyebabkan tubuh terlihat tidak ideal.

Terdapat 2 tipe lemak di perut yaitu lemak *visceral* yang berada disekitar organ dan lemak *subcutan* atau lemak yang berada di bawah kulit, dimana peningkatan lemak visceral lebih berbahaya bagi kesehatan dibandingkan lemak di bawah kulit.

Pada umumnya lingkar perut yang normal bagi pria kurang dari 90 cm sementara untuk wanita kurang dari 80 cm. Lemak perut yang berlebihan dapat memicu banyak masalah kesehatan seperti serangan jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dan kanker.

Banyak hal yang dapat menyebabkan meningkatnya lemak di perut termasuk karena diet yang buruk kurangnya olahraga dan stress. Dengan mengubah pola hidup sehat tentunya dapat menurunkan berat badan dan lemak di perut.

Tips ini dapat Anda lakukan untuk mengurangi lemak di perut

1. Hindari makanan dan minuman manis

Terlalu sering konsumsi makanan dan minuman yang mengandung tinggi gula, buruk untuk kesehatan dan dapat menyebabkan naiknya berat badan.

Pada beberapa penelitian menunjukkan konsumsi gula berlebihan dapat menyebabkan peningkatan lemak di hati dan perut.

Ketika Anda mengonsumsi banyak gula, hati akan kelebihan fruktosa sehingga menyebabkan hati mengubahnya menjadi lemak.

Karena gula dapat menyebabkan meningkatnya lemak di perut dan hati, hal ini lah yang dapat menyebabkan resistensi insulin dan berbagai masalah metabolisme.

2. Konsumsi tinggi protein

Konsumsi makanan tinggi protein merupakan cara yang efektif untuk menurunkan berat badan. Tidak hanya menurunkan berat badan, dengan konsumsi protein juga dapat membantu Anda mengurangi lemak di perut.

Cobalah meningkatkan asupan makanan berprotein tinggi seperti telur, ikan, kacang-kacangan, daging, dan produk susu, dimana makanan ini sumber protein yang baik untuk diet Anda.

3. Konsumsi rendah karbohidrat

Banyak penelitian menyebutkan bahwa penurunan jumlah karbohidrat sangat efektif untuk menurunkan berat badan dan lemak di perut, di sekitar organ dan hati.

Diet rendah karbohidrat memiliki banyak manfaat kesehatan lain selain penurunan berat badan. Misalnya, mereka dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan pada penderita diabetes tipe 2.

4. Konsumsi makanan tinggi serat

Makanan tinggi serat seperti sayur, buah dan kacang – kacang dapat membantu Anda mengurangi rasa lapar dan menurunkan berat badan. Pada sebuah penelitian juga menyebutkan bahwa serat larut dapat mengurangi lemak di rongga perut.

5. Olahraga teratur

Dengan olahraga teratur penurunan berat badan dan tubuh yang sehat lebih mudah tercapai. Selain itu risiko terjadinya penyakit seperti hipertensi, diabetes dan penyakit jantung juga dapat menurun.

Semua olahraga seperti angkat beban, berjalan, berlari, dan berenang dapat mengurangi lemak di seluruh tubuh termasuk lemak di perut.

Jika menginginkan bentuk tubuh yang ideal Anda perlu melakukan pola hidup sehat ini secara teratur agar hasil yang diinginkan lebih terlihat, namun apabila masih sulit bagi Anda untuk mengatur asupan gizi harian dan jenis olahraga yang dapat Anda lakukan, Anda dapat terlebih dahulu konsultasi dengan ahli gizi untuk mengatasi lemak di perut.

Referensi :

- Healthline (2020). 6 Simple Ways to Lose Belly Fat Based on Science.
- Johns Hopkins . 8 ways to Lose Belly Live and Live a Healthier Life
- Kementerian kesehatan (2019). Yuk, Cek Lingkar Perut Anda
- Mayo clinic (2021). Belly Fat in Women: Taking – and Keeping – it off
- Medical News today (2021). How Do Lose Belly Fat.