

# Diet Okinawa: Langsing Tanpa Lapar

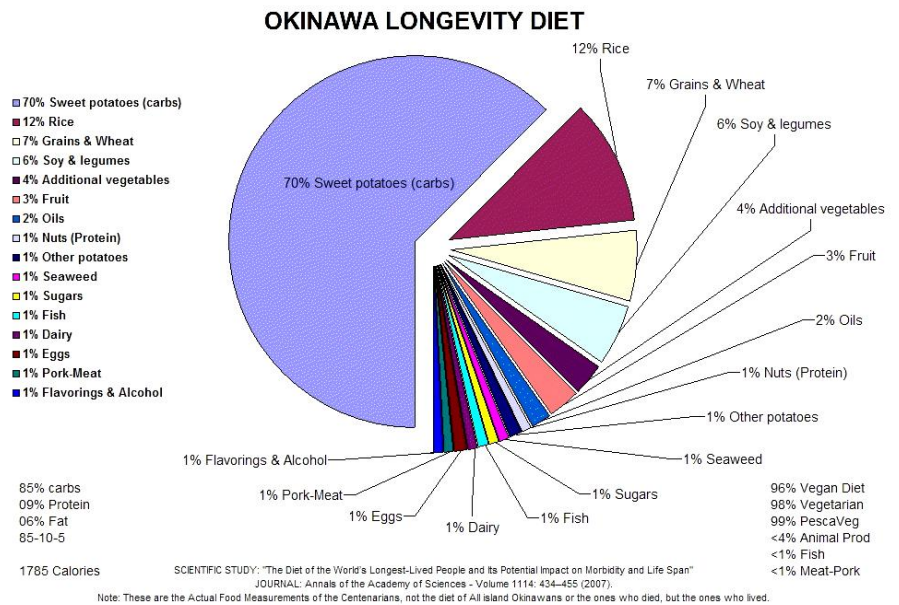
Dr Bradley J Willcox dalam bukunya, *The Okinawa Diet Plan: Get Leaner, Live Longer and Never Feel Hungry*, mengatakan, **diet Okinawa** dapat mengatasi kegemukan, membuat perasaan lebih nyaman, dan awet muda.

Okinawa merupakan nama sebuah pulau di Jepang. Nama pulau ini begitu terkenal karena memiliki jumlah penduduk berusia lebih dari 100 tahun terbanyak di dunia. Data menunjukkan, dari sekitar 1,27 juta jiwa, terdapat 427 warga Okinawa yang berusia lebih dari 100 tahun! Penduduk Okinawa juga memiliki **usia harapan sehat tertinggi** di dunia.

**Rahasia sehat**, panjang umur, dan awet muda mereka terletak pada **pola makan dan gaya hidup sehari-hari** yang sangat khas. Pola makan mereka hampir sama dengan Anda, bedanya mereka **sangat membatasi mengonsumsi lemak dan protein hewani**.

Prinsip makan yang mereka anut adalah mengonsumsi karbohidrat, lemak, dan protein yang tepat. Ini prinsip diet mereka:

- **Sayur dan buah:** Buah dan sayur yang mengandung serat merupakan menu wajib setiap hari. Fungsi serat membantu mencegah penimbunan lemak, membantu meningkatkan fungsi usus-usus besar, dan membantu proses pembentukan otot.
- **Merah lebih baik dari putih:** Asupan karbohidrat mereka berasal dari beras merah bukan beras putih. Sebab, beras putih sudah mengalami proses pembersihan yang berulang sehingga kandungan vitaminnya berkurang.
- **Serba kacang:** Jenis kacang yang paling banyak mereka konsumsi adalah kacang kedelai, baik dalam bentuk polong rebus maupun olahan, seperti miso, tahu, dan kembang tahu. Sup miso dengan campuran bayam dan nasi menjadi menu pembuka mereka di pagi hari.
- **Ikan laut yang terbaik:** Protein dan lemak hewani mereka peroleh dari ikan. Ikan laut memiliki keunggulan mengandung asam lemak omega 3 yang lebih tinggi kadarnya dibandingkan ikan air tawar.
- **Banyak minum air putih:** Penduduk Okinawa sangat sedikit mengonsumsi alkohol. Mereka terbiasa minum air putih minimal enam gelas sehari. Cairan sangat penting untuk mendukung kelancaran metabolisme dan reaksi kimia dalam tubuh.
- **Teh hijau:** Teh hijau minuman favorit mereka. Khasiat teh hijau erat kaitannya dengan senyawa katekin dan flavonol, yaitu suatu komponen aktif yang diyakini berperan penting mencegah kanker. Dari 10 gram bubuk teh hijau (setara dengan 10 cangkir teh), akan diperoleh sekitar 1 gram katekin. Prof Itaro Oguni dari Universitas Shizuoka Hamamatsu College menganjurkan minum 10 cangkir teh setiap hari secara teratur untuk mencegah kanker.
- **Membatasi minyak:** **Diet Okinawa** juga membatasi mengonsumsi minyak nabati dan hewani. Jenis asam lemak yang dominan dikonsumsi adalah asam lemak tak jenuh tunggal yang dapat diperoleh pada minyak canola dari biji-bijian. Hal ini dapat mencegah timbunan kolesterol dan trigliserida berlebih penyebab timbulnya berbagai penyakit.
- **Sedikit garam dan penyedap:** Pelaku **diet Okinawa** dianjurkan untuk tak berlebihan mengonsumsi garam. Disarankan pemakaian garam rata-rata hanya tiga sendok teh sehari.
- **Hindari makanan olahan:** Hindari mengonsumsi camilan yang berlemak serta mengandung kadar garam dan penyedap rasa tinggi. Sebagai gantinya, pilihlah camilan yang aman, seperti buah, sereal, atau roti gandum. Sedapat mungkin tidak mengonsumsi makanan olahan yang dibuat dengan penambahan bahan-bahan kimia.
- **Berhenti sebelum kenyang:** Makan hingga perut terasa penuh, bahkan sampai menyebabkan tak dapat bergerak karena kekenyangan sangat tidak disarankan diet Okinawa. Makan dan minumlah hingga 80 persen kenyang. Prinsip itulah yang menyebabkan mereka memiliki tubuh langsing, sehat, bugar, dan awet muda.
- **Sering dan sedikit:** Mereka menerapkan pola makan yang sering, tapi dengan porsi terbatas. Pola makan laki-laki 10-13 kali dan perempuan 7-10 kali setiap hari dengan takaran 150-200 cc untuk sekali makan.
- **Aktivitas fisik:** Diet Okinawa mengharuskan setiap pelakunya banyak melakukan aktivitas fisik, di antaranya bersepeda dan jalan kaki.
- **Jauh dari stres:** Rendahnya tingkat stres menjadi faktor penting tingginya **kualitas kesehatan** penduduk Okinawa. Kehidupan mereka sangat damai dan tenang. Piknik, bercengkerama dengan teman-teman, dan melakukan kegiatan ringan yang menyenangkan diyakini dapat menghindari seseorang dari stres.



Artikel: <https://annunaki.me/2010/04/03/diet-okinawa-langsing-tanpa-lapar/>

Gambar: <https://www.flickr.com/photos/centenarian-diet-research/13896009837>