

Makan Sehat: 16 Resolusi untuk Kebiasaan Lebih Baik

Reviu oleh: [Physicians' Review Network \(PRN\)](#)

Reviu pada 6/21/2016

Saya ingin makan lebih bnyk buah +sayur

Buat janji utk diri sendiri utk makan setidaknya satu potong lebih banyak pd setiap kali makan. Kemudian lakukan hal-hal yg membantu Anda menepati janji Anda. Tempatkan potongan sayuran dalam kantong plastik atau wadah di lemari es di mana Anda dapat melihatnya secara teratur. Simpan yogurt rendah lemak, hummus, selai kacang, dan saus sehat lainnya. Tambahkan sayuran ekstra ke bahan pokok sehari-hari seperti pizza, sup, omelet, salad, dan sandwich untuk mendapatkan nutrisi tambahan. Haluskan kembang kol memberikan pukulan nutrisi tambahan ketika ditambahkan ke kentang tumbuk.



Saya ingin makan lebih sedikit makanan cepat saji.

Cara terbaik untuk menghindari makanan cepat saji adalah menghindari godaan. Ubah rute Anda sehingga Anda tidak pergi dekat tempat makanan cepat saji. **Simpan camilan sehat, seperti kacang-kacangan dan buah kering, di tangan untuk mengunyah di antara waktu makan.** Jika Anda makan di restoran cepat saji, pilih opsi tersehat yang tersedia. **Cabai rendah lemak, kentang panggang, dan ayam bakar** adalah pilihan yang bagus. Salad itu sempurna. Pastikan untuk memilih saus rendah lemak atau sedikit cuka, lemon, atau minyak zaitun. Soda biasa adalah bom gula. Pilihlah air atau soda diet sebagai gantinya. Abaikan makanan bernilai dan *supersizing*. Ukuran porsi reguler dan kecil membantu mengontrol asupan lemak dan kalori.



Saya ingin camilan lebih sehat.

Snack dapat membantu Anda tetap dengan tujuan gizi Anda jika Anda memilih dengan bijak. **Lewati keripik sarat karbohidrat dan kue-kue** dan **pilih buah musiman segar, pretzel, campurannya, atau porsi kecil kacang.** Yoghurt rendah lemak bisa menjadi pilihan mengemil yang bagus asalkan tidak mengandung terlalu banyak gula. Kerupuk gandum utuh dengan keju rendah lemak bisa sangat memuaskan. Periksa tubuh Anda dan jgn bingung keadaan seperti stres dan bosan dgn kelaparan.



Saya ingin makan lebih sedikit.

Perencanaan makan dan memasak di rumah dapat membantu Anda mempertahankan tujuan gizi Anda dan **menghindari makan di restoran yang tidak sehat.** Satu *slow cooker* bisa menjadi penghemat waktu yang tepat. Masak dalam jumlah besar dan bekukan setidaknya setengah dari apa yang Anda hasilkan. Sarapan sehat seringkali lebih cepat dan lebih mudah disiapkan daripada makan siang dan makan malam. Anda dapat menikmati **telur dadar dengan sayuran dan oatmeal dengan buah** kapan saja sepanjang hari.



Saya ingin menghindari makan tanpa pikir.

Manusia makan karena berbagai alasan selain rasa lapar, tetapi dengan menyadari kebiasaan Anda, Anda dapat mengambil kendali. **Makan hanya ketika Anda merasa lapar dan berhenti makan sebelum merasa kenyang.** Jangan makan dg perhatian ke hal lain. Makan sambil menonton TV atau di komputer menyebabkan peningkatan asupan kalori. Berhubungan dengan tubuh Anda dan isyarat lapar Anda akan membantu Anda mengendalikan makan dan lingkaran pinggang Anda.



Saya ingin kurangi camilan di tempat kerja

Studi menunjukkan bahwa kedekatan dan visibilitas makanan meningkatkan konsumsi makanan. Di kantor, yg terbaik adalah jangan menyimpan camilan yg tidak sehat, atau paling tidak jauhkan dari pandangan. Penelitian membuktikan bahwa **orang cenderung makan lebih banyak ketika makanan mudah dijangkau.** **Simpan makanan ringan setidaknya 2 meter dari meja Anda di tempat kerja.** Ini bisa meminimalkan ngemil sembarangan saat memaksa Anda untuk bangun jika Anda menginginkan sesuatu untuk dimakan. Yang terbaik adalah makan siang jauh kantor, komputer Anda, dan lainnya.



Saya ingin makan cerdas di restoran

Anda dapat makan di luar dan tetap berpegang pada tujuan diet dan nutrisi Anda. Itu hanya membutuhkan perencanaan ke depan dan menggunakan beberapa strategi sederhana. Pesan menu anak-anak atau pilih hidangan yang disajikan dalam ukuran porsi kecil. **Jangan tiba di restoran karena kelaparan -- Anda akan cenderung makan berlebihan.** Makanlah sepotong buah atau camilan kecil lainnya sebelum Anda pergi ke restoran. Mulailah makan Anda dengan sup bening (bukan berbasis krim) atau salad untuk mengurangi rasa lapar dan membantu **mencegah konsumsi lemak dan kalori yang berlebihan.** Bagikan hidangan Anda dengan seseorang atau minta pelayan atau pramusaji untuk mengemas setengahnya. **Lewati keranjang roti dan keripik tortilla.**



Saya ingin makan lebih sedikit gula

Satu kaleng soda biasa 12 ons mengandung setidaknya 30 gram gula. Itu sekitar 8 sendok teh gula! **Mengganti satu kaleng soda biasa setiap hari dengan air, teh tanpa pemanis,** atau soda diet, akan membantu Anda mengurangi asupan gula harian. **Pilih sereal tanpa pemanis** dan makan buah segar atau buah kalengan dalam air daripada yang manis.



Saya ingin sarapan setiap hari

Ketika waktu singkat di pagi hari, Anda dapat membawa sarapan saat bepergian. **Jangan makan sambil mengemudi! Yogurt, oatmeal instan, buah segar, bar sarapan, dan granola adalah pilihan sarapan portabel yang sangat baik.** Makanan yang dipanggang seperti bagel dan muffin sering kali datang dalam ukuran porsi yang sangat besar. Perhatikan seberapa banyak Anda makan atau pilih pilihan yang lebih sehat. **Sangat penting untuk makan sesuatu di pagi hari untuk memulai metabolisme Anda, bahkan jika itu bukan sarapan tradisional.**



I want to plan to eat right.

Lack of time is a common obstacle to healthy eating, but it doesn't have to be. Planning ahead helps ensure you'll stay on track with healthy food choices. Leave the house with snacks like fruit, cereal, or trail mix. Stash healthy frozen meals in the freezer for nights you arrive home too late to cook. Keep a mental list about which supermarkets and restaurants in your area have healthy food options like grilled chicken, clear (non-cream based) soups, and salads. Being prepared and having a plan means you'll be less likely to succumb to poor food choices.



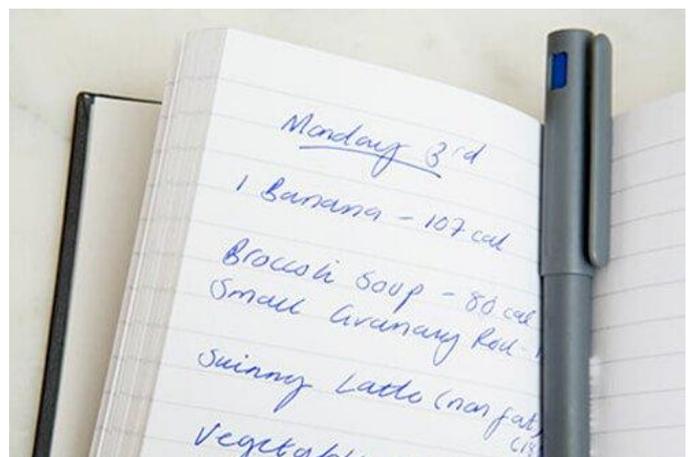
Saya ingin makan cerdas di pesta.

Makanan tidak sehat di pesta bisa menggoda, tetapi menggunakan beberapa trik akan membantu Anda tetap di jalur. **Makanlah camilan bergizi sebelum Anda keluar, jadi Anda tidak kelaparan saat sampai di sana. Pilih piring kecil dan pastikan setidaknya setengahnya berisi buah dan sayuran.** Makan, nikmati makanan Anda, lalu menjauhlah dari prasmanan atau di mana pun makanan itu disimpan. Berada di dekat makanan dapat mendorong ngemil. Perhatikan kalori cair. Sangat mudah untuk mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dimaksudkan saat menikmati soda atau alkohol.



Saya ingin melacak apa yang saya makan

Membuat buku harian makanan adalah cara yang bagus untuk menemukan hubungan antara diet dan emosi Anda. Sebuah jurnal makanan dapat membantu Anda menyadari pola Anda. Bahkan ada aplikasi yang dapat Anda unduh ke ponsel pintar atau tablet Anda untuk tujuan itu. Jurnal makanan tidak harus selamanya. Menyimpan satu hanya untuk beberapa hari atau seminggu sekali dapat membantu Anda memperbaiki tujuan nutrisi Anda.



Saya ingin belajar mengatakan "Tidak".

Tidak selalu mudah untuk bertahan dengan pilihan makanan sehat, terutama ketika Anda sedang ditekan oleh kekuatan luar. Kelewatan dapat terjadi ketika seorang rekan kerja membawa makanan buatan sendiri ke kantor atau seorang pelayan mungkin memberi tahu Anda bahwa tidak mungkin untuk memiliki saus di samping hidangan Anda. Memanjakan diri secara berkala tidak akan menggagalkan rencana makan sehat Anda, tetapi melakukannya sesering mungkin. Mohon beri tahu orang lain bahwa **Anda melakukan yang terbaik untuk membuat pilihan makanan sehat** atau menolak camilan apa pun yang Anda tawarkan. Pada kenyataannya, Anda tidak berhutang penjelasan kepada siapa pun atas pilihan yang Anda buat. Makan dengan baik adalah investasi untuk kesehatan Anda sendiri.



Saya tidak ingin makan berlebihan.

Ukuran diperhitungkan. Dr. Brian Wansink, penulis buku, *Mindless Eating*, mengatakan bahwa **orang cenderung makan 22% lebih sedikit saat makan dari piring bundar 10 inci dibandingkan dengan piring 12 inci**. Cara lain untuk makan lebih sedikit termasuk: menggunakan sendok yang lebih kecil untuk menyajikan porsi, memeriksa semua yang ada di piring Anda untuk menentukan apakah Anda benar-benar menginginkannya, dan makan perlahan dan mendengarkan isyarat tubuh Anda tentang kapan Anda kenyang. Melayani diri sendiri di dapur dari kompor alih² di meja juga dpt membantu Anda makan lebih sedikit.



Saya ingin cari dukungan utk makan sehat

Makan makanan yang baik untuk Anda lebih mudah ketika Anda berada di sekitar orang lain yang melakukan hal yang sama. Mintalah seorang teman makan dan sering check-in, berjanji untuk saling bertanggung jawab atas tujuan makan sehat yang telah Anda berdua tetapkan. Rencanakan dan makan makanan yang sehat dan bergizi bersama sebagai sebuah keluarga; mendukung satu sama lain dalam membuat pilihan yang baik. Bahkan ada aplikasi dan situs web yang dapat membantu Anda menetapkan dan melacak tujuan makan sehat Anda.



Saya ingin sukses

Mengubah apa dan bagaimana Anda makan membutuhkan usaha, tetapi itu sangat berharga. Ingat, **perubahan adalah sebuah proses. Anda tidak perlu merombak kebiasaan diet Anda sekaligus**. Anda dapat menggunakan catatan tempel dengan kutipan inspirasional untuk membantu Anda **tetap termotivasi**. Pikirkan beberapa suguhan non-makanan yang Anda inginkan, mungkin buku masak baru, pijat, atau teh herbal. Hadiah diri Anda sendiri karena memenuhi tujuan Anda. Ini akan membantu Anda tetap termotivasi untuk membuat lebih banyak perubahan positif.



Sources:

This tool does not provide medical advice.
© 1996-2020 [WebMD, LLC](http://www.WebMD.LLC). All rights reserved

https://www.emedicinehealth.com/slideshow_healthy_eating_resolutions_better_habits/article_em.htm