

9 Tips Melakukan Diet Karbo untuk Menurunkan Berat Badan

Kompas.com - 22/10/2020, 15:02 WIB

Penulis Irawan Sapto Adhi
Editor Irawan Sapto Adhi

Ilustrasi diet rendah karbohidrat(armano777)

KOMPAS.com –

Diet rendah karbohidrat atau diet karbo adalah diet yang dilakukan dengan cara membatasi asupan karbohidrat.

Sebagian asupan karbohidrat akan diganti dengan konsumsi makanan yang mengandung protein tinggi atau lemak sehat.

Penerapan diet rendah karbohidrat dan tinggi protein ini dianggap dapat menekan pembentukan lemak berlebih di dalam tubuh.



Idenya adalah bahwa **tubuh akan membakar sebagian dari lemak yang tersimpan di tubuh daripada karbohidrat yang diasup, sehingga akan mendorong hilangnya lemak.**

Merangkum *Health Line*, asupan karbohidrat seperti diketahui akan digunakan tubuh sebagai sumber energi utama. Setelah dikonsumsi, karbohidrat akan dipecah menjadi gula dan diserap darah sebagai glukosa. Lantas, tubuh akan mengeluarkan insulin, sehingga glukosa atau gula darah tersebut dapat dimanfaatkan sebagai sumber energi tubuh. Glukosa yang tak terpakai lalu disimpan di dalam hati, otot, atau sel lain yang bisa diubah menjadi lemak.

Hal inilah yang kemudian melatarbelakangi ide diet rendah karbohidrat untuk menurunkan berat badan. Di mana, dengan menurunkan asupan glukosa, diharapkan tubuh akan membakar lemak yang tersimpan sebagai sumber energi.

Tips melakukan diet karbo untuk menurunkan berat badan

Diet rendah karbohidrat disebut-sebut bisa lebih efektif untuk menurunkan berat badan jangka pendek dibandingkan dengan diet rendah lemak.

Melansir *Medical News Today*, sebuah studi pada 2003 yang diterbitkan *New England Journal of Medicine* menemukan bahwa orang yang mengikuti diet rendah karbohidrat kehilangan lebih banyak berat badan daripada orang yang menjalani diet rendah lemak setelah 6 bulan, tetapi tidak setelah 12 bulan.

Namun, studi ini mencatat bahwa studi dengan durasi lebih lama dan lebih besar diperlukan untuk menentukan keamanan dan kemanjuran jangka panjang dari diet rendah karbohidrat.

Setidaknya berikut ini adalah beberapa tips melakukan diet rendah karbohidrat yang mungkin dapat membantu Anda tetap melakukannya dan berhasil menurunkan berat badan dengan lebih aman:

1. Ketahui makanan apa saja yang rendah karbohidrat

Makanan rendah karbohidrat meliputi:

- Daging tanpa lemak, seperti sirloin, dada ayam, atau babi
- Ikan
- Telur
- Sayuran berdaun hijau
- Kembang kol dan brokoli
- Kacang-kacangan dan biji-bijian, termasuk selai kacang
- Minyak sehat, seperti minyak kelapa, minyak zaitun, dan minyak lobak
- Beberapa buah, seperti apel, *blueberry*, dan stroberi
- Produk susu tanpa pemanis termasuk susu murni dan yogurt greek biasa

2. Ketahui jumlah karbohidrat dan ukuran porsi makanan

Kebanyakan diet rendah karbohidrat hanya mengizinkan 20 hingga 50 gram (g) karbohidrat per hari. Oleh karena itu, penting bagi orang yang mengikuti diet rendah karbohidrat untuk memilih makanan yang memiliki jumlah karbohidrat lebih rendah tetapi nilai gizi per porsi yang tinggi.

Makanan dalam jumlah yang tercantum di bawah ini semuanya mengandung sekitar 15 g karbohidrat:

- 1 buah apel atau jeruk seukuran bola tenis
- 1 cangkir beri
- 1 cangkir kubus melon
- ½ pisang ukuran sedang
- 2 sendok makan kismis
- 8 ons susu
- 6 ons yogurt tanpa rasa
- ½ cangkir jagung
- ½ cangkir kacang polong
- ½ cangkir buncis atau polong-polongan
- 1 kentang panggang kecil
- 1 potong roti tawar
- 1/3 cangkir nasi

Meskipun makanan yang tercantum di atas semuanya mengandung jumlah karbohidrat yang kira-kira sama, namun tidak semuanya setara secara nutrisi.

Produk susu dalam daftar tersebut mengandung protein dan nutrisi penting, seperti Vitamin D dan kalsium selain kandungan karbohidratnya. Buah dan sayur juga mengandung vitamin dan mineral esensial. Termasuk, nasi merah atau hitam akan memberikan nutrisi yang lebih banyak daripada varietas putih, meski kandungan karbohidratnya relatif serupa.

3. Buatlah rencana makan

Rencana makan dapat membantu mempermudah dalam melakukan diet karbo.

Siapa pun yang mencoba mengikuti diet rendah karbohidrat akan lebih baik dapat mencoba memetakan pola makan ke depan atau merencanakan semua makanan sebelum pergi ke toko bahan makanan.

Merencanakan makanan terlebih dahulu dapat membantu orang tetap menjalankan diet.

Mengetahui apa yang akan dimakan untuk makan siang dan makan malam dapat membantu seseorang menghindari kesalahan dalam memilih makanan yang tidak sehat, seperti mampir di restoran cepat saji.

4. Persiapan makan

Merencanakan adalah satu hal, tetapi menyiapkan makanan sebelumnya juga dapat membantu.

Persiapan makan dapat membantu seseorang dalam:

- Menghindari membuat pilihan makanan yang tidak sehat
- Menghemat waktu selama waktu sibuk dalam sepekan
- Menghemat uang

Beberapa orang suka menyiapkan sarapan dan makan siang seminggu sebelumnya dan menyimpan makanan dalam wadah. Mungkin juga untuk membekukan beberapa makanan. Artinya, orang dapat menyiapkan lebih banyak makanan sebelumnya. Memiliki banyak makanan yang telah disiapkan sebelumnya dapat membantu orang menghindari memilih pilihan yang kurang sehat.

Makanan rendah karbohidrat yang populer untuk disiapkan sebelumnya meliputi:

- Muffin telur
- Daging ayam
- Greek yogurt
- Protein dan sayur tumis tanpa nasi
- Pancake protein

5. Bawalah camilan rendah karbohidrat

Pilihan camilan rendah karbohidrat di antara waktu makan meliputi:

- Telur rebus
- Wortel
- Keju
- Yogurt tanpa pemanis
- Segenggam kacang

Penting untuk mengatur ukuran porsi camilan apa pun untuk menghindari makan berlebihan.

6. Pertimbangkan *carb cycling*

Carb cycling merupakan metode diet yang menyarankan Anda menyelang-nyeling asupan karbohidrat. Sebagai gambaran, jika Anda sedang menjalani masa latihan intensif di gym, Anda bisa mengonsumsi lebih banyak karbohidrat dari biasanya.

Hal ini bertujuan agar tubuh membakar energi dari karbohidrat yang dikonsumsi, sehingga protein yang masuk ke dalam tubuh bisa lebih banyak digunakan untuk membangun jaringan otot.

Sedangkan ketika Anda memasuki masa istirahat atau hari tanpa aktivitas berat, Anda perlu menghindari asupan makanan tinggi karbohidrat.

Hal ini tidak lain bertujuan agar tubuh tidak menyimpan glukosa ekstra sebagai timbunan lemak.

Dengan makan lebih sedikit karbohidrat pada masa istirahat, tubuh diharapkan akan mengandalkan lemak sebagai sumber energi. Namun, penerapan *carb cycling* bukan untuk semua orang.

Oleh sebab itu, siapa pun yang ingin melakukannya sebaiknya berbicara dengan dokter atau ahli gizi terlebih dahulu.

7. Ingat, tidak semua karbohidrat diciptakan sama

Karbohidrat tersedia dalam berbagai bentuk.

Karbohidrat sederhana terdiri dari gula yang mudah dicerna.

Karbohidrat terproses atau olahan, seperti gula putih dan tepung putih termasuk karbohidrat sederhana ini. Orang yang memulai diet rendah karbohidrat perlu berpikir untuk mengurangi asupan karbohidrat terproses dan olahan. Menghindari karbohidrat ini akan bermanfaat untuk mencapai berat badan ideal dan kesehatan secara umum.

Namun, tidak semua karbohidrat sederhana diciptakan sama. Buah termasuk fruktosa, yang merupakan karbohidrat sederhana, tetapi makan buah dianjurkan dalam diet rendah karbohidrat karena sarat dengan nutrisi dan merupakan sumber karbohidrat makanan utuh.

Di sisi lain, tersedia juga **karbohidrat kompleks** yang baik dikonsumsi oleh seseorang yang tengah menjalani diet karbo. Karbohidrat jenis ini membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna daripada karbohidrat sederhana, karena harus dipecah menjadi bentuk yang lebih sederhana.

Karbohidrat kompleks ditemukan dalam makanan yang lebih kaya nutrisi, seperti kacang-kacangan, biji-bijian, dan buah-buahan kaya serat, seperti pisang.

Karbohidrat kompleks juga memiliki manfaat tambahan untuk membuat seseorang merasa kenyang lebih cepat dan kenyang lebih lama, yang mungkin mencegah mereka makan berlebihan.

8. Olah raga dengan benar

Olahraga adalah bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan. Orang harus menghindari gaya hidup yang tidak banyak bergerak tetapi menahan diri dari olahraga yang berlebihan.

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) merekomendasikan orang dewasa melakukan **olahraga ringan selama 150 menit dalam seminggu selama minimal 10 menit setiap kali olahraga** untuk mendapatkan manfaat kesehatan sedang. **Untuk manfaat kesehatan yang optimal**, CDC merekomendasikan **olahraga selama 300 menit dalam sepekan**.

CDC juga menyarankan agar orang **mengangkat beban** atau **melakukan latihan kekuatan lain** untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Mereka yang menjalani diet rendah karbohidrat mungkin ingin menghindari aktivitas intens dalam waktu lama seperti lari jarak jauh.

Ini karena orang yang melakukan suatu bentuk olahraga yang membutuhkan daya tahan ekstra, seperti latihan maraton, akan membutuhkan karbohidrat ekstra untuk mengisi tubuhnya.

9. Gunakan akal sehat

Orang harus mengetahui tentang potensi risiko kesehatan sebelum memulai diet rendah karbohidrat. Risiko kesehatan jangka pendek yang disebabkan oleh diet rendah karbohidrat mungkin termasuk:

- Kram
- Sembelit
- Palpitasi
- Kolesterol Tinggi
- Sakit kepala
- Kabut otak
- Kekurangan energi
- Ruam
- Mual
- Bau mulut

Sedangkan, risiko kesehatan jangka panjang yang disebabkan oleh diet rendah karbohidrat mungkin termasuk:

- Kekurangan gizi
- Kehilangan kepadatan tulang
- Masalah gastrointestinal

Beberapa orang tidak boleh mengikuti diet rendah karbohidrat kecuali diizinkan oleh dokter.

Kelompok orang ini termasuk mereka yang menderita penyakit ginjal dan remaja dalam masa pertumbuhan.

Perlu diingat juga, bahwa tidak semua orang bisa mendapat manfaat dari diet rendah karbohidrat.

Siapa pun yang berpikir untuk melakukan diet rendah karbohidrat sebaiknya berbicara dengan dokter sebelum memulai.

Sumber [Medical News Today](#), [Health Line](#)

<https://health.kompas.com/read/2020/10/22/150200168/9-tips-melakukan-diet-karbo-untuk-menurunkan-berat-badan?page=all#page2>