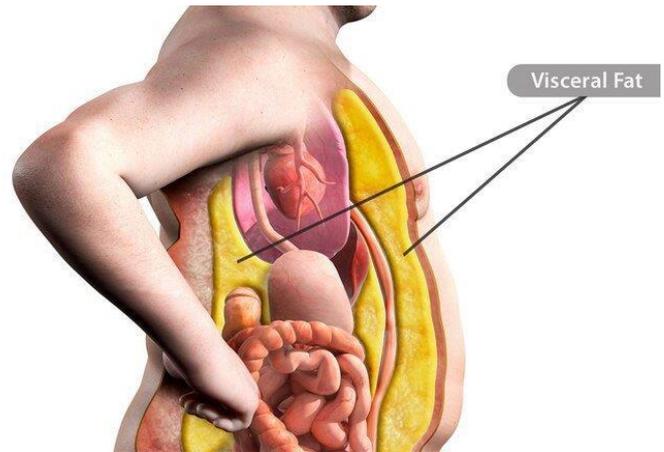


Diet dan Manajemen Berat: Fakta Tentang Lemak Perut

Reviu oleh: [Sabrina Felson, MD](#)
Reviu pada Mei 18, 2020

Lemak Perut: Lebih dari Sedalam Kulit

Satu fakta tentang lemak perut yang harus Anda ketahui adalah ini: Bukan hanya lapisan licin di bawah kulit Anda -- jenis yang Anda pegang untuk melihat apakah Anda bisa "mencubit satu inci". Lemak visceral adalah nama untuk jenis yang terletak jauh di dalam tubuh Anda. Itu mengelilingi usus, hati, dan perut Anda. Itu juga dapat melapisi arteri Anda. Dan itu bisa berisiko bagi kesehatan Anda. Tetapi Anda tidak perlu diet atau olahraga khusus utk menghilangkannya -- hanya kebiasaan sehat *bisa hilangkan itu*.



Apa Risiko Kesehatannya?

Ini bukan hanya tentang angka di timbangan. Para peneliti berpikir jumlah lemak dalam di sekitar bagian tengah Anda adalah ukuran yang lebih baik apakah Anda **berisiko mengalami masalah kesehatan yang serius** daripada berat badan atau BMI Anda (indeks massa tubuh). Lemak perut tidak hanya dapat membuat celana jeans Anda terlalu ketat, tapi terlalu banyak juga dpt membuat Anda lebih mungkin untuk terkena:

- Diabetes
- Penyakit hati berlemak
- Penyakit jantung
- Kolesterol Tinggi
- Kanker payudara
- Pankreatitis



Apa Arti Ukuran Pinggang?

Anda tidak dapat mengetahui berapa banyak lemak visceral yang Anda miliki hanya dengan mengukur pinggang Anda. Itu karena lemak di dekat permukaan kulit Anda (disebut lemak subkutan) juga merupakan bagian dari ketebalan Anda. Tetapi pita pengukur Anda dapat memberi Anda petunjuk jika Anda mungkin berakhir dengan masalah kesehatan terkait lemak perut. Bagi wanita, ukuran pinggang lebih dari 35 inci dapat menaikkan bendera merah. Untuk pria, itu 40 inci.



Ini adalah Lemak Pertama yang Pergi

Inilah fakta yang menggembirakan: Lemak visceral adalah jenis pertama yg Anda hilangkan. **Dan untuk melakukan itu, Anda harus bergerak. Latihan Anda tidak harus rumit.** Anda mungkin **berjalan cepat selama satu jam sehari.** Di *treadmill*, Anda dapat mengatur kemiringan lebih tinggi untuk meningkatkan metabolisme. Jika Anda banyak duduk, temukan cara untuk bergerak. Atur *timer* di ponsel Anda untuk mengingatkan Anda agar bangun setengah jam atau lebih. Atau coba meja berdiri, dan lakukan squat saat Anda bekerja.



Hitungan Gelisah

Apakah Anda berbicara dengan tangan Anda? Ketuk kaki Anda untuk menyetel? Apakah orang-orang berpikir Anda sedikit hiper? Semuanya bagus. Gelisah mungkin bukan "olahraga", dan itu tidak akan membangun otot atau stamina. Tapi itu dianggap sebagai aktivitas, dan membakar kalori. Jadi, lain kali seseorang mengatakan Anda terlalu banyak gelisah, Anda bisa mengatakan bahwa Anda sedang membakar lemak perut.



Cuka Apel Tidak Akan Membantu

Cuka sari apel memiliki banyak kegunaan yang cerdas. Mengurangi lemak perut mungkin bukan salah satunya, meskipun diet trendi mungkin mengatakan demikian. Cairan tajam itu berasal dari apel yang dihaluskan, disuling, lalu difermentasi. Beberapa orang berpikir asam asetat yang dikandungnya dapat meningkatkan kesehatan dalam beberapa hal. Studi pada hewan telah menunjukkan secercah harapan bahwa itu mungkin membantu membakar lemak visceral. Tetapi tidak ada bukti ilmiah bahwa itu memiliki efek yang sama pada manusia.



Jangan Salahkan Bir

Bir sering kali dianggap sebagai penyebab perut buncit -- oleh karena itu istilah "perut bir". Studi menunjukkan itu sedikit lebih rumit dari itu. Hal² berbusa memiliki banyak kalori. Jadi itu bisa membuat Anda bertambah gemuk. Tapi itu tidak serta merta membuat lemak mengendap di sekitar bagian tengah Anda. Pelakunya lebih mungkin apa? Soda dan minuman manis lainnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa **gula dapat meningkatkan lemak perut.**



Ganti Soda dengan Teh Hijau

Untuk memangkas lemak perut, pintar-pintarlah mengatur pola makan Anda -- **makanlah dengan porsi yang masuk akal, banyak sayuran, dan sedikit makanan cepat saji.** Dan alih-alih soda, pertimbangkan **teh hijau.** Beberapa penelitian menunjukkan bahwa katekin, antioksidan yang ditemukan dalam teh hijau, mungkin membantu (sedikit) untuk membakar lemak visceral. Hasilnya jauh dari pasti. Tapi satu hal yang jelas: Mengganti teh untuk minuman manis akan menghemat kalori. Hanya saja, jangan menambahnya dengan madu atau gula.



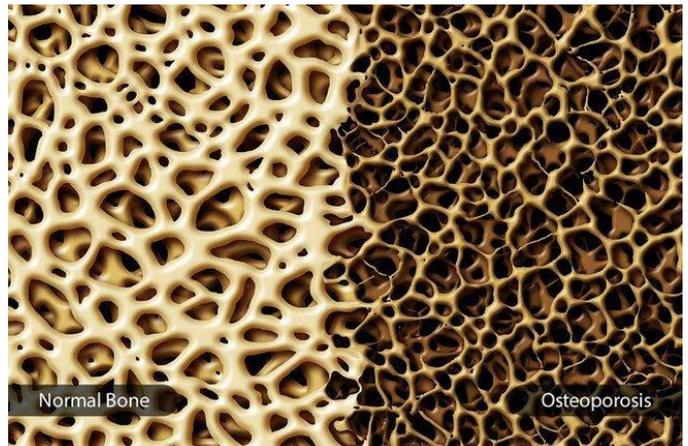
Fakta Tentang Minyak Ikan

Minyak ikan telah lama dianggap sebagai suplemen yang menyehatkan jantung. FDA baru-baru ini menyetujui obat yang terbuat dari minyak ikan untuk membantu mengontrol trigliserida, lemak yang ditemukan dalam darah Anda. Tapi untuk menghilangkan lemak perut? Tidak begitu banyak. Sebuah penelitian terhadap pria kelebihan berat badan yang mengonsumsi suplemen minyak ikan tidak menemukan perubahan pada lemak perut mereka.



Lemak Perut dan Tulang Anda

Untuk waktu yang lama, dokter mengira berat badan ekstra dapat membantu menjaga tulang Anda kuat dan melindungi Anda dari patah tulang. Tetapi penelitian menunjukkan itu belum tentu benar, setidaknya dalam hal lemak visceral. Satu studi menemukan bahwa **pria dengan lemak perut lebih banyak memiliki tulang yang lebih lemah**. Studi lain mengamati wanita yang belum mengalami menopause. Ditemukan bahwa mereka yang memiliki lebih banyak lemak perut memiliki kepadatan tulang yang lebih rendah, tanda peringatan osteoporosis.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)
© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

https://www.medicinenet.com/diet_and_weight_management_facts_about_belly_fat/article.htm