

5 Cara Menurunkan Berat Badan Populer, dari Diet Paleo hingga Atkins

Kompas.com - 07/11/2021, 14:15 WIB

Penulis Nur Rohmi Aida
Editor Rizal Setyo Nugroho

KOMPAS.com – Salah satu cara terbaik untuk menurunkan berat badan adalah dengan mengatur pola makan atau diet.

Dengan memilih menu makanan yang tepat seseorang akan mendapatkan berat badan yang ideal.

Ada beberapa cara menurunkan berat badan dengan mengatur pola makan.

Berikut ini beberapa jenis diet yang bisa dilakukan agar berat badan terjaga.



1. Diet Paleo

Diet Paleo adalah dengan cara menekankan makanan utuh, protein tanpa lemak, sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan dan biji-bijian.

Namun diet ini juga mengurangi makanan olahan, gula, susu, dan nasi.

Beberapa versi diet ini membolehkan makan produk susu seperti keju dan mentega serta umbi-umbian seperti kentang dan ubi jalar.

Dikutip dari *Healthline*, diet Paleo secara otomatis membuat seseorang makan sedikit karbohidrat namun banyak protein.

Manfaat lain dari diet ini adalah mengurangi risiko penyakit jantung, kolesterol, gula darah, trigliserid dan tekanan darah.

Namun diet ini menghilangkan biji-bijian, kacang-kacangan dan susu yang sehat dan bergizi.

2. Pola makan vegan

Mereka yang menjadi vegan membatasi semua produk hewani untuk dimakan dengan alasan etika, lingkungan atau kesehatan.

Sehingga menerapkan diet dengan pola makan vegan ini berarti seseorang menjadi vegetarian ketat. Termasuk menghilangkan daging, susu, telur, dan produk hewani seperti gelatin, albumin, kasein.

Pola makan vegan efektif membantu menurunkan berat badan, bahkan tanpa seseorang menghitung kalori yang dimakannya.

Hal ini karena kandungan lemak dan serat bisa membuat seseorang merasa kenyang lebih lama. Satu studi menunjukkan bahwa orang-orang yang menjalani diet vegan kehilangan 4,2 kg lebih banyak daripada mereka yang menjalani diet kontrol.

Kelemahan diet ini karena menghilangkan makanan hewani sepenuhnya beberapa nutrisi tubuh mungkin menjadi rendah termasuk **vitamin B12**, vitamin D, yodium, zat besi, kalsium, seng, dan asam lemak omega 3.

3. Diet karbohidrat

Ada banyak jenis diet karbohidrat. Diet ini dilakukan dengan pembatasan asupan karbohidrat hingga 20-150 gram per hari.

Tujuan utama diet ini adalah memaksa tubuh agar menggunakan lebih banyak lemak.

Diet ini menekankan pada jumlah protein dan lemak namun dengan membatasi asupan karbohidrat.

Ketika asupan karbohidrat sangat rendah, asam lemak dipindah ke darah diangkut ke hati dan beberapa diubah menjadi keton.

Selanjutnya tubuh akan menggunakan asam lemak dan keton tanpa karbohidrat sebagai sumber utamanya.

Kelemahan diet ini adalah tidak cocok untuk semua orang. Beberapa orang mungkin mengalami peningkatan LDL yang merupakan lemak jahat.

Dalam beberapa kasus karbohidrat menyebabkan kondisi serius yang disebut ketoasidosis nondiabetik yang bisa fatal.

4. Diet ultra lemak

Diet ini dilakukan dengan membatasi konsumsi lemak di bawah 10 persen dari kalori harian. Asupan lemak dijaga agar tetap di bawah 10 persen total kalori.

Studi menyebutkan bahwa diet ini tak efektif menurunkan berat badan dalam jangka panjang.

Cara diet ini adalah dengan makan sebagian besar nabati namun dengan konsumsi produk hewani yang terbatas.

Kekurangan dari diet ultra lemak, pembatasan lemak bisa menyebabkan masalah jangka panjang. Hal ini karena lemak memainkan banyak peran penting dalam tubuh termasuk membangun membrane sel dan hormone dan membantu tubuh menyerap vitamin larut dalam lemak.

Diet ultra rendah lemak juga membatasi asupan banyak makanan sehat, kurang variasi dan sulit dipatuhi.

5. Diet Atkins

Diet ini adalah menggunakan karbohidrat serendah mungkin.

Pendukungnya percaya bahwa diet bisa dilakukan selama makan protein dan lemak sebanyak mungkin namun menghindari konsumsi karbohidrat.

Diet ini dianggap efektif karena mampu mengurangi nafsu makan.

Diet Atkins dibagi menjadi empat fase dimulai dengan induksi, di mana makan di bawah 20 gram karbohidrat per hari selama dua minggu.

Fase lain perlahan-lahan memasukkan kembali karbohidrat sehat ke dalam diet saat target berat badan akan tercapai.

Kelemahan, seperti diet karbohidrat lainnya diet Atkins bisa menyebabkan masalah dalam kasus yang jarang terjadi.

<https://www.kompas.com/tren/read/2021/11/07/141500865/5-cara-menurunkan-berat-badan-populer-dari-diet-paleo-hingga-atkins>