

# Batasi Konsumsi Makanan Asin Saat Tubuh Kirim 4 Sinyal Ini

written by Editor | 28 November 2019



Kabar6-Wujud garam tidak hanya butiran putih yang sering ditambahkan saat Anda menggoreng telur atau makan bakso, karena menurut pakar nutrisi dan pelatih kebugaran bernama Mandy Enright, setiap makanan olahan atau buatan manusia kemungkinan besar mengandung garam.

“Jika makanan itu datang dalam kaleng atau sudah jadi dan dibekukan, ada garamnya,” jelas Enright. Kelebihan garam antara lain menyebabkan kembung dan retensi air, kondisi di mana terjadi pembengkakan pada mata, tangan, kaki atau di bagian tubuh mana saja.

Menurut pedoman diet terbaru, rekomendasi asupan garam sebesar 2.300 miligram sodium (satu sendok teh) per hari, tetapi seperti diungkapkan Enright, banyak orang yang melonjak melewati batas garamnya. Konsumsi harian rata-rata mendekati 3.400 miligram sodium per hari, sekira satu dan sepertiga sendok teh.

Bila Anda belanja di toko makanan, sebaiknya lihat label nutrisi dan catat persentase natrium. “Apa pun dengan lima

persen atau kurang per porsi dianggap sebagai sumber rendah natrium, sementara 20 persen atau lebih dianggap sebagai sumber tinggi natrium,” ujar Enright.

Apa saja tanda yang memberitahukan Anda untuk membatasi konsumsi garam? Melansir tempo.co, ini empat sinyal yang dikirimkan oleh tubuh:

#### 1. Merasa haus

Sodium memainkan peran utama dalam membantu tubuh kita menyeimbangkan cairan. “Kami membutuhkan asupan garam setiap hari untuk membantu menjaga keseimbangan air dalam tubuh,” kata Enright.

Ditambahkan, “Natrium yang ditemukan dalam garam membantu menjaga cairan di dalam sel kita.” Ketika Anda haus, kata Enright, tubuh memberitahu Anda bahwa tidak ada cukup air untuk mendukung berapa banyak natrium dalam sistem Anda, sehingga ia mengirim sinyal ke otak untuk minum.

#### 2. Perut kembung

Makanan asin cenderung menyebabkan kembung yang menakutkan. “Ketika terlalu banyak natrium mengambang di sekitar darah, air meninggalkan sel, menyebabkan pembengkakan,” ungkap Enright.

Kadar natrium yang ekstrem, diikuti oleh kadar cairan berlebih untuk menyeimbangkannya dapat menyebabkan kembung, terutama daerah perut. Anda juga mungkin merasakan pembengkakan di jari tangan atau kaki setelah makan yang asin. Salahkan ketidakseimbangan cairan yang menyebabkan kembung.

#### 3. Sakit kepala

“Terlalu banyak garam dapat menyebabkan pembuluh darah di otak mengembang, yang dapat menyebabkan sakit kepala yang menyakitkan,” urai Enright.

#### 4. Makanan terasa hambar

“Di atas semua risiko kesehatan, mengonsumsi banyak garam

sebenarnya dapat mengubah selera Anda sehingga makanan Anda terasa kurang lezat seiring waktu,” jelas Enright.

Semakin banyak garam yang dimakan, semakin banyak yang Anda butuhkan untuk mendapatkan tanggapan yang menggugah selera yang sama.

“Banyak orang mungkin tidak menyadari berapa banyak kelebihan natrium yang mereka konsumsi sebagai akibat dari perubahan atau pengecapan rasa dari kelebihan garam,” kata Enright. [\\*\\* Baca juga: Ini 4 Jus yang Bantu Ringankan Sembelit](#)

Jadi bila tubuh sudah mengirimkan salah satu dari keempat sinyal tadi, segera batasi konsumsi makanan yang mengandung tinggi garam.(ilj/bbs)

---

## Hindari 8 Makanan dan Minuman Ini Saat Alami Dehidrasi

written by Editor | 28 November 2019



Kabar6-Saat mengalami dehidrasi, seringkali kita mengonsumsi

makanan dan minuman yang dianggap dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan cairan. Padahal, tidak semua makanan atau minuman mampu menghidrasi tubuh.

Hal ini karena terdapat sejumlah makanan dan minuman yang justru harus dihindari saat mengalami dehidrasi. Melansir tempo.co, berikut delapan makanan dan minuman yang dimaksud:

#### 1. Sayuran beku

Lebih dari 75 persen sodium berasal dari makanan olahan. Karena itulah, makanan beku merupakan olahan yang dapat memperburuk kondisi dehidrasi. Sodium memiliki kemampuan untuk menyerap cairan tubuh sehingga Anda akan merasa lebih haus daripada sebelumnya.

#### 2. Minuman bersoda

Banyak orang gemar mengonsumsi minuman bersoda karena merasa dapat memberi kesegaran ketika cuaca panas. Tetapi, gula dalam minuman ringan hanya memiliki efek hipernatremik pada tubuh. Artinya, tanpa disadari soda akan mengambil air dari jaringan tubuh sehingga menjadikan lebih dehidrasi.

#### 3. Minuman berenergi

Minuman berenergi tidak dimaksudkan untuk memuaskan dahaga atau membuat tetap terhidrasi. Minuman energi justru memiliki efek mengambil banyak cairan tubuh. Pada umumnya, seseorang yang terbiasa mengonsumsi minuman berenergi mengalami kesulitan buang air kecil.

#### 4. Jus buah kemasan

Sama seperti soda, jus buah kemasan tidak hanya mengandung banyak kalori namun juga dapat menyebabkan dehidrasi. Jus buah dalam kemasan pada umumnya mengandung karbohidrat tinggi yang bisa menyebabkan rasa kembung, namun tidak akan mengobati dehidrasi.

#### 5. Makanan asin

Makanan asin dalam kemasan seperti keripik atau bahkan kecap asin, banyak mengandung sodium dan natrium, yang justru akan

membuat Anda merasa lebih haus. Hal ini disebabkan banyaknya cairan yang terikat oleh sodium dan natrium.

#### 6. Teh detoks

Teh merupakan salah satu minuman kesehatan yang banyak digemari karena dapat meningkatkan antioksidan dalam tubuh. Namun hal ini berbeda dengan teh detoks yang justru menjadikan Anda mengalami dehidrasi dan menimbulkan sejumlah risiko kesehatan.

Teh detoks dirancang memiliki efek laksatif sehingga dapat menghilangkan lemak perut. Sayangnya, tidak hanya lemak yang akan terbuang, namun cairan tubuh juga dapat ikut terbuang bersama dengan lemak.

#### 7. Makanan berminyak

Ada banyak alasan mengapa makanan berminyak atau gorengan merupakan jenis makanan yang tidak sehat karena tidak hanya kandungan garam dan gula yang tinggi, namun juga lemak yang tidak dapat diabaikan. Tiga kandungan ini merupakan pemicu dehidrasi yang seharusnya dihindari. Makanan berminyak akan membuat Anda selalu merasa haus daripada jenis makanan lain.

#### 8. Kopi

Sebagian besar orang mungkin merasa mengalami mulut yang kering usai menyecap kopi. Hal ini karena kafein yang terkandung di dalam kopi dapat menyebabkan dehidrasi, sehingga konsumsi kopi terus menerus akan menjadikan Anda menjadi semakin haus. [\\*\\* Baca juga: Apa Sebenarnya Arti 'Bakar Lemak'?](#)

Jadi saat mengalami dehidrasi, untuk sementara hindari dulu delapan jenis makanan dan minuman tadi agar kebutuhan tubuh akan cairan terpenuhi.(ilj/bbs)

---

# Apa Sebab Mendadak Ingin Makan Camilan Gurih Asin?

written by Editor | 28 November 2019



Kabar6-Dalam suatu waktu, Anda tentu pernah 'ngidam' atau ingin sekali makan yang asin dan gurih seperti keripik dan camilan sejenis. Mengapa hasrat mengemil makanan asin dan gurih ini muncul?

Bukan tanpa sebab, melansir Fimela, ternyata ada alasan ilmiah yang dapat menjelaskan mengapa Anda tiba-tiba ingin makan seperti itu. Apa yang jadi penyebabnya?

## 1. Faktor kebiasaan

Jika di rumah terbiasa menikmati makanan yang asin dan gurih, maka Anda akan cenderung menganggap makanan yang kurang asin atau kurang gurih itu sebagai makanan yang membosankan dan hambar.

Tapi Anda perlu waspada karena ternyata kita hanya membutuhkan maksimal 2.300 miligram garam (sekira satu sendok teh garam) per harinya. Bahkan untuk orang tua di atas usia 51 tahun, orang dengan penyakit darah tinggi, diabetes, dan ginjal, kebutuhan garamnya hanya 1.500 miligram per hari.

## 2. Tubuh kekurangan mineral

Tubuh kita memerlukan kalsium, sodium, seng, dan berbagai mineral lain untuk mendapatkan tubuh yang sehat. Mineral-mineral tersebut bisa membantu kelancaran proses kimia dalam tubuh dan menjaga keseimbangan hormon.

Dan banyak mineral yang memiliki rasa asin, sehingga ketika merasa ingin makan sesuatu yang asin atau gurih, tubuh sedang mengirim sinyal bahwa Anda butuh garam untuk memenuhi kebutuhan mineral dalam tubuh.

## 3. Mengalami dehidrasi

Sodium memiliki fungsi untuk menahan air di dalam tubuh dalam waktu yang cukup lama untuk menghidrasi sel-sel tubuh kita. Saat mengalami dehidrasi, Anda akan butuh lebih banyak garam untuk menstabilkan elektrolit (garam mineral yang menghantarkan keelektrikan di dalam jaringan tubuh dan mempertahankan kebutuhan air yang dibutuhkan) dalam tubuh.

## 4. Gangguan fungsi kelenjar adrenal

Keinginan yang amat sangat untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gula bisa menjadi tanda adanya gangguan fungsi kelenjar adrenal dan bisa juga menjadi pertanda tekanan darah rendah.

Ketika Anda mengalami keinginan mengemil makanan yang asin dan gurih secara berlebihan, kurang berenergi, dan terdapat kantung mata di bawah mata, sebaiknya segera pergi ke dokter untuk melakukan pengecekan kadar kortisol dan kelenjar adrenal.

Keinginan untuk makan sesuatu seperti ngidam biasanya menjadi tanda adanya defisiensi dalam tubuh. Penyebabnya bisa karena faktor fisik (sistem adrenal yang kurang aktif), emosi (kebiasaan), dan nutrisi (seperti kadar mineral rendah). **\*\***

[Baca juga: Hasil Studi Sebutkan, Kesepian Sama Mematikannya dengan Merokok 15 Batang Sehari](#)

Untuk menyeimbangkan kebutuhan tubuh dan hormon dalam tubuh,

Anda perlu memperhatikan kandungan dari makanan yang dikonsumsi. (ilj/bbs)

---

# Tidak Hanya Jadi Haus, Camilan Asin pun Bikin Anda Tambah Lapar

written by Editor | 28 November 2019



Kabar6-Selain sering dikaitkan dengan tekanan darah tinggi, gemar konsumsi makanan yang mengandung garam berlebih atau camilan asin seperti keripik kentang, keriping singkong dan sejenisnya, ternyata bisa meningkatkan rasa haus dan lapar.

Saat mengonsumsi camilan asin, seringkali Anda tanpa sadar sulit untuk berhenti. Sebuah penelitian, melansir DetikHealth, menemukan bahwa makanan asin mengurangi rasa haus dan meningkatkan rasa lapar, karena kebutuhan energi yang lebih tinggi. Hasil penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Clinical Investigation menunjukkan sesuatu yang berbeda, garam tetap ada dalam urine, sementara air kembali ke ginjal dan

tubuh.

Disebutkan, rasa asin pada makanan disebabkan oleh kandungan natrium yang tinggi. Biasanya makanan yang terlalu asin ini tinggi kalori, dan malah membuat rasa di lidah menjadi kering serta berasa haus, sehingga seseorang akan menjadi banyak minum.

Apabila Anda mengonsumsi makan asin terus menerus, akan membuat beban ginjal dan jantung berlebih sehingga dapat menyebabkan hipertensi.

Rasa asin, manis, pedas, adalah bentuk reaksi pengecap dan tidak ada hubungan langsung terhadap rasa lapar. Tapi makanan yang terlalu manis juga biasanya membuat kadar gula darah terlalu cepat naik dan cepat juga turun sehingga membuat cepat lapar juga.

Rasa kenyang yang lama bisa dipertahankan dengan mengonsumsi makanan tertentu. Misalnya karbohidrat lepas lambat, protein tinggi dan serat, serta biji-bijian. Pilihlah camilan yang kalorinya terkontrol dan tidak membuat rasa lapar terlalu cepat.

Jadi, pilih yang berasal dari biji-bijian multigrains dan serat tinggi seperti oat, barley, gandum, jagung, kacang yang biasanya digabungkan dalam satu kombinasi makanan selingan atau snack. [\\*\\* Baca juga: Kuku Jari Tangan Bisa Beritahukan Anda Sedang Stres](#)

Camilan seperti biji-bijian dan yang mengandung serat tinggi dapat mengontrol gula darah, agar tidak langsung meningkat tajam ketika dikonsumsi. (ilj/bbs)

---

# 4 Jenis Cacing yang Sering Dijadikan Makanan, Penasaran Mencoba?

written by Editor | 28 November 2019



Kabar6-Cacing sering dianggap sebagai hewan yang menjijikkan, bahkan sebagian orang sangat takut pada hewan melata ini.

Namun mungkin tidak banyak orang yang mengetahui bahwa cacing ternyata dapat diolah dan diramu menjadi hidangan yang sangat lezat. Melansir berbagai sumber, ini dia cacing-cacing yang bisa dijadikan makanan:

## 1. Cacing Palolo

Cacing palolo adalah family dari Eunicidae atau biasa disebut cacing rambut. Hewan ini hidupnya di pantai pasifik bagian selatan dengan nama binomial *Palola viridis*, warnanya merah agak oranye.

Beberapa makanan yang terbuat dari cacing palolo sangat banyak ditemukan di daerah kepulauan Fiji. Penduduk di sana justru memelihara dan mengembangbiakkan cacing tersebut dengan tujuan untuk dijadikan makanan bagi keluarga mereka maupun untuk usaha bisnis.

## 2. Cacing Palawan

Cacing asli Palawan banyak ditemukan di daerah Filipina. Penduduk di sana biasa mendapatkan cacing ini dari permukaan laut dan di dalam batang pohon di hutan. Makanan yang terbuat dari cacing Palawan ini disebut Tamiok dengan rasa yang asin, tak pedas dan penuh dengan lendir.

## 3. Cacing Wawo

Meskipun terlihat menjijikkan, cacing Wawo mengandung banyak protein. Nama makanan yang terbuat dari cacing ini adalah cacing Wawo goreng.

Cara membuatnya, cacing terlebih dahulu direndam menggunakan garam dan irisan bawang putih secukupnya (tergantung dari banyaknya cacing). Setelah itu, cacing dibersihkan kemudian digoreng.

Jika makanan ini dibuat dengan cara yang tepat akan menghasilkan cacing Wawo goreng yang gurih dan nikmat.

## 4. Cacing Tanah

Cacing tanah menyimpan kandungan Enzim Selulose. Cacing ini kabarnya bisa dibuat sebagai jus sehat, tentu saja sebelumnya harus dibersihkan, lalu diblender dan ditambahkan susu. [\\*\\* Baca juga: Bikin Takjub, Joaquim Diklaim Punya Mulut Terlebar di Dunia](#)

Berani mencoba? (ilj/bbs)

---

# Konsumsi Kecap Berlebihan Tidak Baik untuk Kesehatan

written by Editor | 28 November 2019



Kabar6-Kecap adalah bumbu dapur atau penyedap makanan, berupa cairan berwarna hitam yang rasanya manis atau asin. Bahan dasar pembuatan kecap umumnya adalah kedelai atau kedelai hitam. Namun ada pula kecap yang dibuat dari bahan dasar air kelapa yang umumnya berasa asin.

Rasa lezat yang dihasilkan dari penambahan kecap ke dalam masakan sebenarnya adalah MSG alami yang terbentuk dari proses fermentasi. Karena proses fermentasi ini, struktur protein di dalam kedelai terpecah-pecah menjadi berbagai macam asam amino. Berbagai asam amino ini bercampur dengan garam yang ditambahkan, membentuk kandungan umami yang tinggi sekali dan tercipta rasa gurih.

Ternyata rasa gurih terjadi karena kecap memiliki MSG alami dalam proses fermentasi kedelai dan penambahan larutan garam (brine). Selain memberi rasa gurih, MSG ini juga berperan sebagai bahan pengawet agar kecap lebih tahan lama.

Nah, karena MSG di kecap mengandung komponen garam, melansir Viva, maka pemakaiannya harus dibatasi. Kecap sebaiknya hanya digunakan untuk bumbu di dapur saja agar konsumsinya tidak berlebihan. Disarankan juga untuk menggunakan sendok makan saat menakar kecap, yaitu dibatasi hanya dua sendok makan kecap dalam sehari, baik sebagai bumbu masakan di dapur atau penambahan pada makanan di piring. [\\*\\* Baca juga: Guys, Tidak](#)

## Disarankan Sering Begadang

Maksimal dua sdm (sendok makan) bagi yang tidak memiliki riwayat diabetes. Sementara untuk yang memiliki riwayat diabetes, cukup satu sdm kecap dalam sehari.(ilj/bbs)

---

# Sering Dilakukan, 5 Kesalahan Saat Tempuh Perjalanan Udara Cukup Lama

written by Editor | 28 November 2019



Kabar6-Selain menggunakan jalan darat, orang juga menggunakan transportasi udara atau naik pesawat saat mudik atau libur Lebaran. Meskipun menggunakan pesawat tergolong praktis karena waktu tempuh yang lebih singkat, ada sejumlah hal yang sebaiknya harus dihindari agar perjalanan udara tetap nyaman.

Apa saja sih beberapa kesalahan yang sebaiknya dihindari saat melakukan perjalanan udara? Melansir Popsugar, berikut lima kesalahan yang dimaksud:

### 1. Tidak istirahat pada H-1

Saat berangkat keesokan harinya, direkomendasikan untuk tidur agar mendapatkan istirahat yang cukup, bisa dibantu dengan suplemen alami seperti magnesium agar merasa lebih rileks.

### 2. Konsumsi terlalu banyak makanan asin & berat

Sarapan dengan fast food memang praktis. Namun mengonsumsi makanan yang banyak mengandung sodium bisa membuat dehidrasi dan menyebabkan pembengkakan pada tangan dan kaki.

Belum lagi faktor bahwa perjalanan udara sudah bisa membuat dehidrasi dan mengganggu sirkulasi. Jadi sebaiknya hindari makanan apa pun yang berpotensi mengganggu perut dan pencernaan.

### 3. Konsumsi minuman beralkohol

Dr. Gustavo Ferrer, MD, memperingatkan bahwa terlalu banyak alkohol dapat memiliki efek, yakni mengubah siklus tidur dan membuat jet lag jadi lebih parah.

### 4. Tidak membawa baju berlapis

Cuaca di darat bisa saja panas, namun percayalah dalam perjalanan udara yang namanya suhu dingin sangat bisa dirasakan. Jadi disarankan untuk membawa atau mengenakan pakaian berlapis untuk berjaga-jaga apabila iklim tidak menentu, mengingat suhu di dalam pesawat tidak dapat diprediksi.

Kenakan atau bawa busana lapisan tipis yang bisa disatukan agar tetap bisa merasa hangat atau bisa dilepas agar merasa sejuk menyesuaikan dengan situasi yang ada.

### 5. Lupa minum

Menghidrasi tubuh sebelum, selama, dan setelah penerbangan panjang sangat penting untuk dilakukan. Iklim yang dikontrol di kabin dalam waktu yang lama akan membuat dehidrasi.

Belum lagi ketakutan untuk menggunakan lavatories berukuran kecil di udara dapat menyebabkan wisatawan mengabaikan H<sub>2</sub>O

(hidrogen dioksida) sama sekali. Minum air yang cukup akan membantu mengatasi masalah kulit dan peradangan. Mengonsumsi air mineral juga dapat mencegah terjadinya potensi infeksi saluran kemih.

Selamat menikmati libur lebaran.(ilj/bbs)

---

## Lawan Kecanduan Garam & Gula dengan Cara Ini

written by Editor | 28 November 2019



Kabar6-Meskipun memberi rasa lezat sekaligus gurih pada makanan atau minuman yang dikonsumsi, garam dan gula pada dasarnya bukanlah 'sahabat' bagi tubuh. Hal ini karena bila dikonsumsi secara berlebihan, keduanya bisa memicu timbulkan sejumlah penyakit.

Nah, bagaimana agar konsumsi garam dan gula tak lagi berlebihan? Melansir Kompas, berikut lima cara melawan kecanduan garam dan gula:

### 1. Makan secara teratur

Makan secara teratur, yaitu makan tiga kali dengan dua kali snack, akan menjaga tubuh tetap berenergi sepanjang hari. Menurut Kate Patton, MEd, RD, CSSD, LD, nutrisi dari Cleveland Clinic Sports Health, makan secara teratur sepanjang hari membantu mengendalikan keinginan mengonsumsi garam dan gula.

### 2. Program ulang selera

Cobalah melatih lidah untuk menyetel ulang preferensi citarasanya. Selama beberapa minggu, kurangi konsumsi garam dan gula di semua makanan yang disantap. Ganti garam dengan percikan minyak zaitun extra virgin, dan ganti camilan dengan dark chocolate yang ditambahkan potongan kacang mede.

### 3. Cari dukungan

Minta dukungan dari teman di kantor atau pasangan di rumah untuk membantu Anda menjalankan latihan ini. Anda dapat membeli makanan penutup berupa buah-buahan segar, dan bukannya kue atau puding yang manis.

### 4. Pertimbangkan diet puasa

Diet puasa atau intermittent fasting dapat membantu mengurangi rasa lapar sekaligus kecanduan garam dan gula. Diet puasa adalah metode untuk mengatur pola makan dengan cara berpuasa makan selama beberapa waktu, namun kita masih dapat mengonsumsi minuman.

Diet puasa tidak mengatur makanan apa yang harus dikurangi atau apa yang harus dikonsumsi, namun lebih mengatur kapan kita makan dan kapan harus berhenti makan. Biasanya metode ini menganjurkan untuk puasa makan selama 16 jam, namun waktunya dapat Anda yang tentukan sendiri.

### 5. Kenali tubuh sendiri

Kecanduan garam atau gula bisa terjadi karena kita mengalami stres, sehingga menginginkan makanan dengan cita rasa tertentu. Cobalah lakukan meditasi, olahraga, atau membaca

untuk menenangkan diri. Pastikan juga agar tubuh tidak mengalami dehidrasi. Ini akan mencegah kita dari serangan stres yang berlebihan. [\\*\\* Baca juga: Kebiasaan Harian yang Bisa Picu Penyakit](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

---

# Bikin Haus, Sejumlah Makanan yang Sebaiknya Dihindari Saat Sahur

written by Editor | 28 November 2019



Kabar6-Selama kurang lebih satu bulan ke depan, umat Islam di seluruh dunia akan menjalankan ibadah puasa. Salah satu tantangan terberat saat puasa adalah menahan haus. Terlebih apabila Anda termasuk orang yang memiliki segudang aktivitas dan berada di lapangan atau di luar ruangan.

Nah, bagaimana agar kebutuhan cairan tubuh terjaga dengan baik? Ada beberapa makanan yang sebaiknya dihindari sebagai

menu sahur, karena bisa bikin haus. Melansir beberapa sumber, ini dia empat jenis makanan yang dimaksud:

#### 1. Makanan asin & kaya MSG

Makanan yang terlalu asin dan kaya akan MSG adalah makanan yang sering bikin haus. Makanan seperti keripik, telur asin, dan ikan asin adalah makanan yang penting dihindari saat sahur.

#### 2. Makanan bersantan

Bagi sebagian orang, makanan bersantan selain lezat juga menggugah selera. Hanya saja, batasi mengonsumsi makanan ini karena bisa menyebabkan meningkatnya kolesterol tubuh. Selain itu, makanan bersantan bisa meningkatkan risiko haus saat berpuasa.

#### 3. Makanan pedas

Makanan pedas tak hanya bikin cepat haus saat puasa, ini juga bisa bikin sistem pencernaan kurang sehat. [\\*\\* Baca juga: Apa Saja Sih yang Banyak Dipikirkan Orang Saat Bangun Pagi?](#)

#### 4. Makanan yang terlalu manis

Makanan yang terlalu manis atau mengandung gula dianggap bisa memberikan asupan energi selama puasa. Tapi mengonsumsi makanan manis secara berlebihan saat sahur justru hanya akan membuat kita cepat haus saat puasa.

Pilih menu sahur yang tepat agar puasa menjadi lancar.(ilj/bbs)

---

## Bagian Tubuh Mana yang Jadi

# 'Sasaran' Timbunan Lemak?

written by Editor | 28 November 2019



Kabar6-Timbunan lemak pada beberapa bagian tubuh memang dapat mengurangi rasa percaya diri, sekaigus memperbesar risiko terjangkit sejumlah penyakit. Dan setiap orang memiliki 'tipe gemuk' yang berbeda-beda.

Ada yang gemuknya merata ke seluruh bagian tubuh, biasanya karena faktor genetik. Melansir tempo.co, ada yang disebut lower abdomen fat, yaitu lemak yang mengumpul di perut bagian bawah. Ini dipicu depresi, stres, atau cemas akibat tekanan pekerjaan. Mereka yang stres biasanya makan lebih banyak, dan lemak mengendap di perut bawah.

Selain perut, bagian tubuh lainnya yang menjadi tempat timbunan lemak adalah di paha. Lemak di paha karena terlalu banyak mengonsumsi panganan yang mengandung gluten (tepung-tepungan) seperti gorengan dan roti.

Ada juga lemak yang mengumpul di perut bagian depan karena kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan alkohol. Sementara lemak di lengan, akibat terlalu sering mengonsumsi makanan asin gurih atau dalam bahasa sehari-hari yaitu micin.

**\*\* [Baca juga: Begini Cara Sehat Gunakan Earphone](#)**

Jadi Anda tipe yang mana? (ilj/bbs)