

Seberapa Efektif Diet Puasa untuk Kesehatan?

written by Editor | 13 Desember 2018



Kabar6-Diet puasa (Intermittent fasting) adalah perputaran pola makan kita, di antara waktu makan dan puasa. Cara diet puasa bukan membahas tentang makanan apa yang harus dimakan. Tetapi lebih tepatnya, membahas tentang kapan kita harus memakannya.

Ada beberapa metode puasa intermitten yang berbeda, yaitu melalui pembagian hari atau minggu, menjadi periode makan dan periode puasa. Melansir [medicalnewstoday](#), kita dapat melakukan ini dengan melewati sarapan, makan makanan pertama di siang hari dan makan terakhir pada pukul 20.00. Maka secara teknis, puasa selama 16 jam setiap hari, dan membatasi selang makan kita selama delapan jam, dari pukul 12.00 menuju pukul 20.00. Ini adalah bentuk puasa intermitten paling populer, dikenal sebagai metode 16/8.

Puasa intermitten sebenarnya cukup mudah dilakukan. Banyak orang melaporkan merasa lebih baik dan memiliki lebih banyak energi selama menjalani diet puasa. Kelaparan biasanya bukan masalah besar, meskipun itu bisa menjadi masalah di awal, sementara tubuh kita mulai terbiasa tidak makan untuk waktu

yang lama. Tidak ada makanan yang diizinkan selama periode puasa, tetapi kita masih dapat minum air, kopi, teh, dan minuman non-kalori lainnya.

Beberapa bentuk puasa intermitten diperbolehkan mengonsumsi sejumlah kecil, makanan rendah kalori selama periode puasa. Mengonsumsi suplemen umumnya diperbolehkan saat berpuasa, asalkan tidak ada kalori di dalamnya. Puasa intermitten telah menjadi sangat trendi dalam beberapa tahun terakhir ini, khususnya bagi kalangan selebriti dan para pelaku fitness.

Beberapa cara diet puasa (Intermitten fasting) antara lain:

1. Metode 16/8: Cara diet puasa selama 16 jam setiap hari, yaitu hanya makan siang (jam 12) dan makan malam pada jam 8 malam.
2. Makan-Berhenti-Makan: Sekali atau dua kali seminggu, jangan makan apa pun, sejak makan malam satu hari, sampai makan malam di hari berikutnya (dalam hitungan 24 jam).
3. 5: 2 Diet: Selama 2 hari dalam seminggu, makan hanya sekitar 500-600 kalori.

Memang lebih banyak orang yang menjadi penggemar metode 16/8 (dipopulerkan oleh Martin Berkhan dari LeanGains), karena metode ini dianggap sebagai metode yang paling sederhana dan paling mudah untuk dijalani. Karena kebanyakan orang biasanya tidak terlalu lapar di pagi hari, dan tidak merasa harus makan sampai sekira pukul 13.00.

Lalu kita bisa mengonsumsi makanan terakhir antara pukul 18.00-21.00. Jadi kita akhirnya secara naluriah puasa selama 16-19 jam setiap hari. Lalu apa saja keuntungan yang bisa kita dapatkan dari diet puasa ini?

1. Mengubah fungsi sel, gen & hormon

Ketika kita berpuasa, kadar insulin menurun dan hormon pertumbuhan kita meningkat. Sel-sel kita juga memulai proses perbaikan seluler yang penting dan mengubah gen mana yang akan

di ekspresikan.

2. Membantu menurunkan berat badan & lemak perut
3. Kurangi resistensi insulin, menurunkan risiko Diabetes Tipe 2
3. Mengurangi stres & peradangan oksidatif di tubuh
4. Baik bagi kesehatan jantung
5. Menginduksi berbagai proses perbaikan seluler
6. Bantu mencegah kanker
7. Baik untuk otak
8. Bantu cegah penyakit Alzheimer
9. Perpanjang Umur. [** Baca juga: Cium 6 Aroma Ini Bisa Bantu Turunkan Berat Badan](#)

Manfaat yang menyenangkan, bukan? (ilj/bbs)