Experts

Defisit Kalori: Kaedah Terbaik Turunkan Berat Badan

22 October 2020

Oleh: Profesor Madya Dr. Hazrulrizawati Abd Hamid
Emel: hazrulrizawati@ump.edu.my
Pensyarah kanan di Fakulti Sains dan Teknologi Industri (FSTI)

Peningkatan berat badan dalam kalangan masyarakat Malaysia khususnya bagi pasangan yang baharu berumah tangga bukanlah sesuatu perkara yang baharu. Terdapat pelbagai alasan yang diberikan bagi menjelaskan perubahan tersebut. Antaranya adalah faktor genetik, peningkatan usia, penurunan metabolisme badan, pengambilan pil perancang kehamilan, kekurangan masa melakukan

aktiviti senaman, dan faktor pemakanan.

Pelbagai usaha telah dilakukan oleh seseorang yang obesiti bagi menurunkan berat badan. Antara diet yang menjadi pilihan adalah seperti diet Atkins, berpuasa dalam nisbah jam 16:8 dan pengambilan suplemen dalam bentuk soya protein yang mengenyangkan. Namun, penurunan berat badan tetap gagal kerana ketidakfahaman yang jelas mengenai konsep pembakaran lemak dalam sistem tubuh badan seseorang.

Menurun atau menambah berat badan adalah semuanya tentang tenaga dan kalori. Ia adalah mengenai bagaimana mengawal atau merancang pengambilan kalori berlawanan dengan pengeluaran kalori. Fakta asas penurunan berat badan adalah sepenuhnya tentang defisit kalori. Defisit kalori terbentuk apabila jumlah tenaga makanan yang diambil berkurangan daripada jumlah kalori yang digunakan akan menghasilkan penurunan berat badan. Kegagalan seseorang yang mahu menurunkan berat badan adalah kerana tidak memahami konsep defisit kalori yang sebenar.

Kalori adalah unit ukuran tenaga untuk makanan (1 kalori=4 joule) dan untuk menurunkan 1 kg berat badan, seseorang perlu mengurangkan sebanyak 7,700 kalori. Sebagai contoh kalori badan individu adalah 1,200 kalori sehari dan ini bermaksud jumlah tenaga yang diperlukan oleh badan untuk melakukan aktiviti harian. Bagi tujuan penurunan berat badan 1 kg dalam dua minggu individu tersebut perlu mengurangkan kalori hampir separuh iaitu 550 kalori sehari. Jumlah kalori yang perlu hutang dari badan untuk dua minggu adalah bersamaan 550 kalori x 14 hari bersamaan 7,700 kalori. Bagi tujuan defisit kalori, seseorang individu perlu mengehadkan pengambilan makanan sebanyak 650 kalori sahaja sehari dan mengurangkan kuantiti atau kekerapan pengambilan makanan. Lazimnya, pengambilan makanan tiga kali sehari iaitu sarapan (400 kalori), tengah hari (500 kalori) dan malam (300 kalori) menjadikan jumlah 1,200 kalori sehari. Dengan konsep defisit kalori dan pengambilan 650 kalori sehari pemilihan makanan perlu selari. Contohnya, sarapan (200 kalori), tengah hari (300 kalori) dan makan malam (150 kalori). Sekiranya defisit kalori dalam badan berlaku, keperluan tenaga badan yang berbaki 550 kalori akan diambil melalui pembakaran lemak. Di sinilah akan bermulanya penurunan berat badan kerana pembakaran lemak kepada tenaga.

Selain pengiraan kalori makanan, defisit kalori juga dapat ditingkatkan dengan senaman. Sekiranya seseorang telah berjaya defisit 550 kalori melalui pemakanan dan ditambah pula dengan aktiviti senaman sebanyak 300 kalori, menjadikan jumlah defisit meningkat menjadi 850 kalori sehari. Dengan peningkatan hutang tenaga kepada badan, penurunan berat badan akan lebih cepat berlaku. Sasaran selama dua minggu bersamaan 14 hari untuk penurunan 1 kg berat badan akan menjadi kurang iaitu selama sembilan hari (850 kalori x 9 hari = 7,650 kalori).

Bagi mencapai tujuan defisit kalori badan, seseorang perlulah membuat pilihan bijak terhadap jenis makanan yang diambil. Elakkan pengambilan minuman manis yang tinggi kalori iaitu 200 hingga 300 kalori, makanan tinggi karbohidrat, makanan ringan dan tergoreng. Pengambilan buah-buahan juga perlu diambil perhatian kerana terdapat buah-buahan yang tinggi kalori. Tingkatkan pengambilan protein dan sayuran kerana ia lebih mengenyangkan. Individu perlu melatih diri dengan pengambilan makanan suku (karbohidrat), suku (protein) dan separuh (sayuran atau buah-buahan) dalam hidangan yang diambil. Bagi membiasakan diri dengan defisit kalori dan mengurangkan rasa lapar, pengambilan air sebanyak 2L sehari perlu ditingkatkan. Sekiranya berasa lapar dalam tempoh usaha defisit kalori, biasakan minum air dan ini mengurangkan kecenderungan untuk makan bukan pada waktunya.

Terdapat persoalan adakah perlu bersenam atau mengambil suplemen protein atau pembakar lemak, jawapannya adalah digalakkan. Senaman akan mempercepatkan lagi proses defisit kalori dan antara senaman ringan yang boleh dilakukan adalah berjalan dan naik tangga. Sekiranya individu sangat konsisten dengan pemilihan kalori makanan mereka proses penurunan berat badan akan berjaya walaupun tidak bersenam.

Kunci utama kejayaan penurunan berat badan adalah pengurangan kalori makanan. Terdapat juga individu yang masih menyatakan mereka tidak tahu nilai kalori dalam sesuatu makanan dan ini bukan alasan bagi generasi sekarang yang mana semua maklumat di hujung jari. Melalui capaian Internet dan aplikasi yang ada, maklumat kalori makanan diperoleh dalam masa kurang seminit. Seseorang itu perlu mengira kalori harian dan sekiranya telah cukup, perlulah berhenti makan untuk hari tersebut. Sekiranya dilihat semua teknik diet yang diamalkan, pokok pangkalnya akan berbalik kepada konsep defisit kalori atau dengan kata mudah jaga pemakanan untuk turun berat badan.