

TURUNKAN BERAT BADAN

MENGAPA TURUNKAN BERAT BADAN?

Jika anda ada terlalu banyak lemak – terutamanya jika kebanyakannya pada pinggang anda – anda berada pada risiko yang lebih tinggi bagi masalah-masalah kesihatan seperti tekanan darah tinggi, kolesterol darah tinggi dan kencing manis. Dan anda tidak sendirian! Lebih 60% dari rakyat Malaysia adalah terlebih berat badan, dengan 50% dari jumlah itu berada dalam kategori obes. Statistik ini adalah mencemaskan kerana obesiti sekarang dikenalpasti sebagai faktor risiko utama dan sendirian bagi penyakit jantung.

BMI anda: Indeks jisim tubuh (BMI) menilai berat badan anda relatif kepada ketinggian. Ianya satu ukuran komposisi tubuh yang berguna kerana ia menghubungkan lemak tubuh dalam kebanyakan orang. Jika indeks jisim tubuh anda ialah 25.0 atau lebih, anda akan mendapat manfaat dengan menurunkan nombor anda ke bawah 25. Jika BMI anda adalah 30.0 atau lebih tinggi, anda pada risiko jelas bagi mendapat masalah kesihatan jantung.



Mengapa Menurunkan Berat Badan Penting Untuk Kesihatan Saya?

Bayangkan membawa beg galas 10 kg sepanjang hari, setiap hari. Ia membebankan, samalah juga seperti berat badan berlebihan. Apabila anda membuang lemak berlebihan dan berat yang tidak diperlukan, anda mengurangkan beban jantung, paru-paru, salur-salur darah dan tulang-tulang anda. Anda memberikan diri anda pemberian untuk hidup dengan aktif, merendahkan tekanan darah anda dan juga membantu anda rasa diri lebih baik dan yakin.

Apa Yang Boleh Saya Buat Untuk Menurunkan Berat Badan?

Jika anda terlebih berat badan atau obes, anda boleh mengurangkan risiko anda untuk mendapat penyakit jantung dengan menurunkan berat badan dan mengekalkannya. Malah menghilangkan seserendah dua atau tiga kilogram boleh memberikan penurunan tekanan darah yang dramatik.

Ketahui keperluan kalori anda: Apabila merancang untuk menghilangkan berat badan, ianya penting untuk memahami apakah pengambilan kalori yang disarankan yang perlu bagi jantina, umur dan tahap aktiviti fizikal anda.

Kesan dan jejak kalori anda: Walau jika anda menjejak apa yang anda makan selama beberapa hari, anda akan belajar banyak tentang tabiat anda. Kira jumlah kalori makanan yang anda makan berbanding dengan kalori tenaga yang anda gunakan pada tahap aktiviti fizikal anda. Ianya adalah berkaitan dengan mengimbangkan kalori masuk dan kalori keluar, dan belajar merancang sewajarnya untuknya.

