

Prinsip Diet Sehat pada Obesitas



1



Membuat jadwal makan yang teratur untuk mencegah makan secara berlebihan. Pembagian jadwal makan bisa dibuat menjadi 3 kali makan besar dan 2 kali selingan

2



Bila ingin mengurangi berat badan, bisa mulai dari mengurangi porsi makan sebanyak $\frac{1}{4}$ bagian dari porsi makanan sebelumnya.

3



Pilih bahan makanan secara cermat. Pilih jenis karbohidrat yang bersifat kompleks (seperti nasi merah, oatmeal, roti gandum), lauk rendah lemak dan kolesterol (seperti telur, ikan, dada ayam, kacang-kacangan), perbanyak konsumsi buah dan sayur yang beraneka ragam sebagai sumber serat.

4



Pilih cara memasak rendah minyak :

- Dikukus, panggang, bakar
- Menggunakan microwave atau airfryer
- Menggunakan sedikit margarin
- Membuang minyak pada makanan setelah didinginkan
- Jika digoreng, tiriskan makanan dengan peniris/tissue makanan

5



Batasi konsumsi gula dan minyak sebanyak maksimal 3-4 sendok makan/hari

6



Cukupi kebutuhan cairan harian untuk mencegah dehidrasi. Rasa haus dapat memberikan sinyal ke otak bahwa tubuh sedang lapar.

7



Lakukan olahraga min 300 menit/minggu, terbagi menjadi 3-5 hari dalam seminggu. Olahraga yang bisa dilakukan adalah jogging, berenang, bersepeda, dansa.

Mandiri Inhealth Managed Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Fit
Aja!

Akses Sehat
dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



Sumber: dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan