

Nafsu makan TAK TERKAWAL

Rasa rendah diri sering diejek rakan kerana berat badan ketara



**BERSAMA
KAUNSELOR**

**Pn Siti Fatimah
Abdul Ghani**
Kaunselor Berdaftar
Seksyen Kaunseling Pelajar,
Universiti Putra Malaysia
sitifatimah@upm.edu.my

? Sebagai remaja perempuan, saya mempunyai masalah berat badan yang ketara. Saya terganggu dengan masalah ini hingga membuatkan saya terasa rendah diri.

Selain sering diejek rakan yang berlainan jantina, saya juga segan dan kurang aktif. Saya ada impian untuk mengurangkan berat badan, tetapi gagal mengawal nafsu makan. Selera saya makin bertambah. Keadaan ini membuatkan saya putus asa dan tidak bersemangat meneruskan impian.

**GEMUK
Sabah**

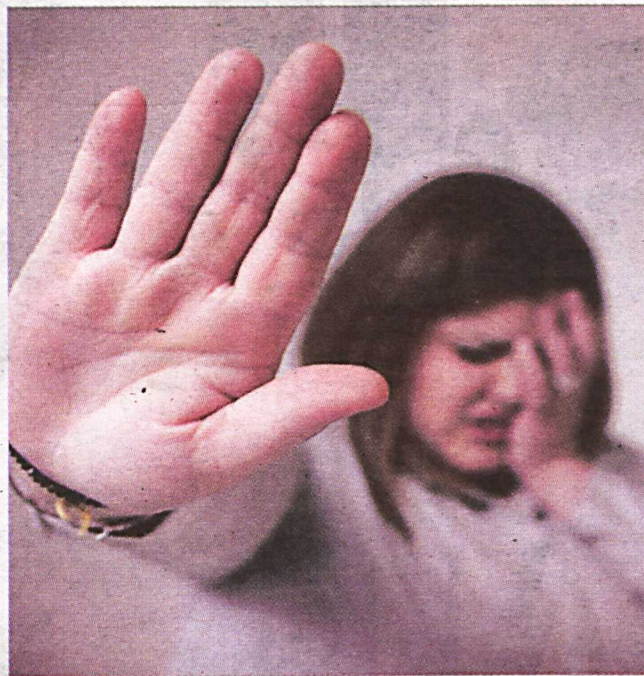
! Berat badan berlebihan antara masalah yang sering mengganggu seseorang individu, terutama remaja seperti anda. Masalah ini perlu difahami lebih serius bagi

mencari jalan penyelesaian.

Berikut panduan yang boleh diikuti dalam usaha mengurangkan berat badan serta mengawal nafsu makan.

1. Tingkatkan motivasi dan kuatkan semangat. Dalam apa juga perkara yang anda lakukan, motivasi diri sangat penting. Melalui motivasi, anda berupaya mengawal pola pemakanan dan nafsu makan. Anda juga perlu membiasakan perut agar tidak mudah berasa lapar.

2. Makanan kaya kandungan air seperti bijirin, buah-buahan,



sayur-sayuran dan sebagainya akan membuatkan perut terasa kenyang.

3. Makan buah-buahan sekali dengan kulit dan serat putihnya kerana ia boleh mengenyangkan. Banyak faedahnya kerana ia mengandungi kadar indeks glikemik (GI) yang rendah. Jika anda kerap mengambil makanan kadar 'GI' rendah, ia akan mengurangkan peningkatan gula dalam darah selepas makan.

4. Bersenam dan riadah penting untuk membantu mengurangkan berat badan kerana ia merangsang tubuh

mengeluarkan peluh dan membakar kalori.

5. Menjaga waktu makan. Kegagalan menjaga waktu makan akan menyebabkan masalah berat badan makin kritikal. Pengambilan makanan pada waktu digalakkan sangat perlu. Elak mengambil makanan pada waktu malam.

6. Kawal kadar pengambilan gula dan karbohidrat serta menjaga peratusan kalori harian. Sebaiknya anda berjumpa doktor atau pakar diet bagi menentukan diet seimbang.

7. Berpuasa bagi mengawal nafsu makan.