

Manfaat sayur-sayuran dan buah-buahan

- Mencegah dan mengurangi stress berlebih
- Memperlancar BAB
- Mencegah penyakit jantung dan kanker
- Mempertahankan berat badan seimbang
- Sumber energi
- Membersihkan racun dalam tubuh
- Memperkuat tulang
- Menjaga kesehatan mata
- Membuat kulit sehat



APA ITU OBESITAS?

APA ITU OBESITAS?

Obesitas adalah kondisi kronis akibat penumpukan lemak dalam tubuh yang sangat tinggi. Obesitas terjadi karena asupan kalori yang lebih banyak dibandingkan aktivitas membakar kalori, sehingga kalori yang berlebih menumpuk dalam bentuk lemak.

MENGAPA ORANG DIKATAKAN OBESITAS?

- Berat bada melebihi batas ideal
- IMT Lebih dari 25
- Lingkar perut melebihi batas normal (Perempuan 80 cm dan Pria 90 cm)

FAKTOR PENYEBAB OBESITAS

- Keturunan
- Sering mengkonsumsi makanan cepat saji
- Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga
- Stress
- Sering mengkonsumsi makanan dan minuman manis berlebihan

KOMPLIKASI OBESITAS

- Diabetes
- Hypertensi
- Serangan Jantung
- Stroke

BAGAIMANA GIZI YANG SEIMBANG ITU ?



Protein Nabati dan Hewani
2 - 3 Porsi



Sayuran dan Buah
3 - 5 Porsi



Makanan Pokok
3 - 8 Porsi



Air Mineral
Minimal 8 Gelas

ISI PIRING T UNTUK OBESITAS



Anjuran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak dalam satu hari

Anjuran konsumsi Gula/Orang/hari adalah 10% dari total energi (200 kkal) atau 4 sendok makan



Anjuran konsumsi Garam adalah 2000 mg natrium atau setara dengan 1 sendok teh (5 gram/hari)



Anjuran konsumsi lemak adalah 20 -25% dari total energi (702 kkal) atau setara lemak 5 sendok makan



Prinsip Latihan Fisik untuk Orang Obesitas

Pasien Obesitas sebaiknya memilih jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan tubuh, atau memilih jenis aktivitas yang disukai.

- Berjalan kaki selama 30 - 60 menit secara teratur
- Bersepeda
- Berenang