Prolite – Pernahkah kamu merasa ingin mengunyah sesuatu alias ngemil di malam hari, meski perut sebenarnya tidak terlalu lapar?

Fenomena ini sangat umum, terutama bagi remaja yang tinggal jauh dari rumah seperti anak kos atau anak rantau. Ngemil atau makan malam ini sering dilakukan sambil menonton atau mengejakan projek.

Namun, tahukah kamu bahwa kebiasaan makan dan ngemil di malam hari memiliki dampak yang cukup signifikan bagi kesehatan?

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Yuk kita simak penjelasan lebih lanjut!

Mengapa Kita Sering Ngemil di Malam Hari?

Ilustrasi seorang pria makan mie di kamar – Freepik

Beberapa faktor yang dapat memicu kebiasaan ngemil di malam hari antara lain:

- Kebiasaan: Jika kita terbiasa ngemil di malam hari, tubuh akan secara otomatis menginginkan hal yang sama di waktu yang sama setiap harinya.
- Stres dan Emosi: Makanan seringkali menjadi penenang saat kita merasa stres atau sedih.
- Jadwal Makan yang Tidak Teratur: Jika kita melewatkan makan siang atau makan malam, rasa lapar yang berlebihan akan muncul di malam hari.
- Lingkungan Sekitar: Melihat makanan yang menarik atau aroma makanan yang menggugah selera dapat memicu keinginan untuk ngemil.

Dampak Makan dan Ngemil di Malam Hari

Ilustrasi wanita yang makan es krim di malam hari – freepik

Bahaya Ngemil dan Makan di Malam Hari: Antara Keinginan dan Kesehatan

Baca Selanjutnya
Bosan di Rumah? Ini 5 Kegiatan Buat Ekstrovert Supaya Liburan Nggak Garing!