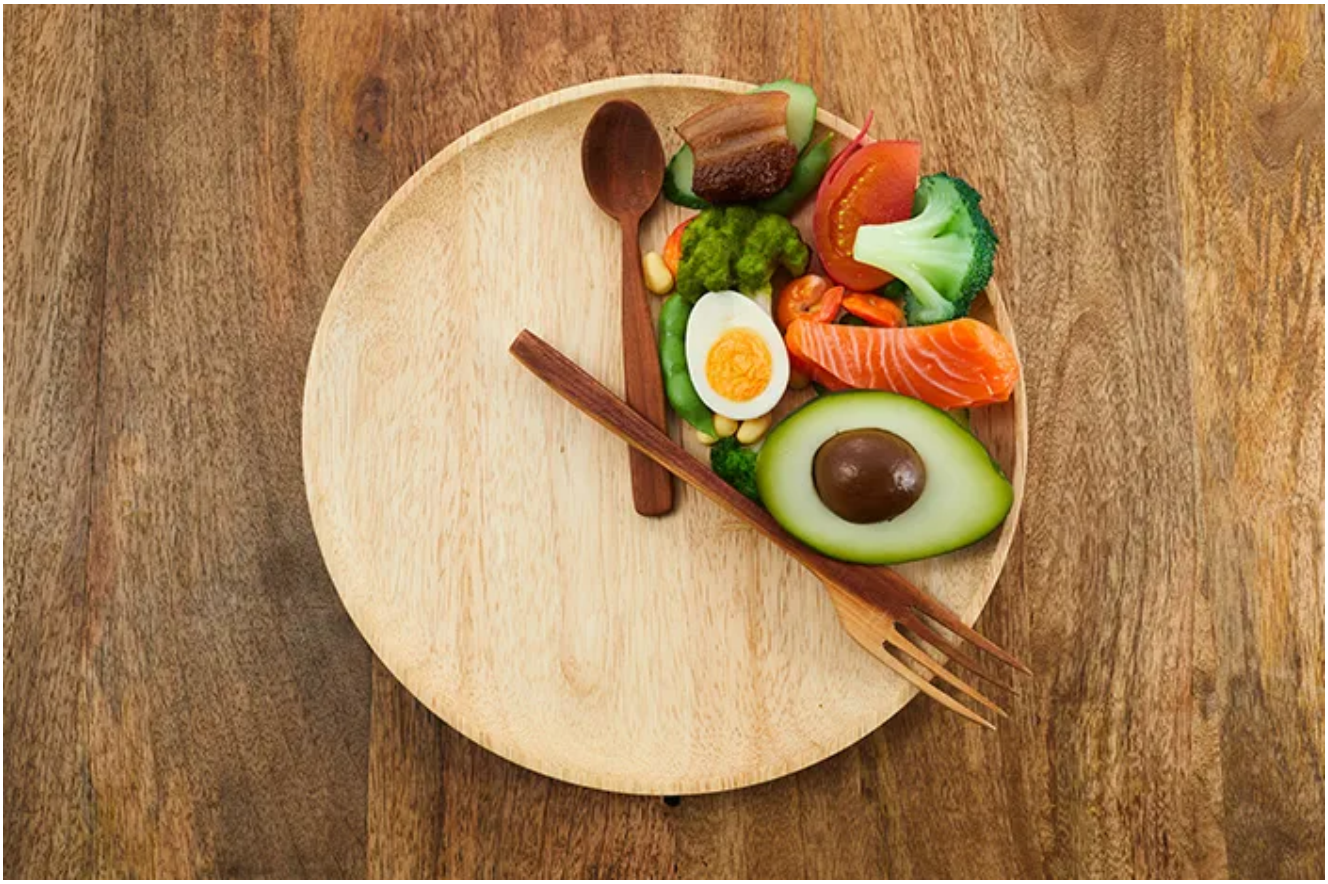
Atasi Efek Samping Intermittent Fasting Biar Tetap Semangat Jalani Pola Makan Sehat !

Category: LifeStyle
1 November 2024



Prolite – Siapa nih yang sudah mencoba intermittent fasting (IF) tapi malah merasa badan lemas, sakit kepala, atau susah tidur?

Tenang, kamu tidak sendiri! Intermittent fasting memang menawarkan segudang manfaat, mulai dari menurunkan berat badan hingga meningkatkan metabolisme.

Tapi, nggak sedikit juga yang mengalami beberapa efek samping saat pertama kali memulainya. Yuk, kita bahas apa saja efek samping yang bisa muncul dan cara-cara mengatasinya supaya

kamu bisa menjalani IF dengan lebih nyaman!

Efek Samping yang Mungkin Muncul Saat Memulai Intermittent Fasting

Sebagian besar efek samping yang dirasakan di awal IF terjadi karena tubuh sedang beradaptasi dengan pola makan baru. Berikut beberapa keluhan yang sering dialami:

1. **Sakit Kepala**
   Sakit kepala adalah salah satu efek samping yang paling umum saat baru mulai IF. Biasanya ini terjadi karena tubuh kita terbiasa mendapatkan asupan makanan di waktu tertentu, jadi ketika pola itu berubah, bisa muncul rasa pusing atau sakit kepala.
2. **Lemas dan Kurang Energi**
   Ketika kamu mengurangi frekuensi makan, tubuh akan merasa kurang energi pada awalnya. Ini biasanya karena tubuh belum terbiasa menggunakan lemak sebagai sumber energi utama saat tidak ada asupan kalori.
3. **Susah Tidur**
   Beberapa orang mengalami gangguan tidur ketika baru mulai IF, terutama jika memilih metode puasa yang mengharuskan makan pada malam hari. Pola tidur bisa terganggu, yang justru membuat tubuh semakin lelah.
4. **Gangguan Pencernaan**
   Beberapa orang juga mengalami gangguan pencernaan, seperti perut kembung atau sembelit. Ini terjadi jika kamu tidak cukup mengonsumsi serat dan cairan selama periode makan.

Tips Mengurangi Efek Samping dengan

Pola Makan dan Hidrasi yang Tepat

Supaya efek samping ini nggak membuat kamu kapok atau menyerah di tengah jalan, ada beberapa tips yang bisa kamu coba:

1. **Jaga Hidrasi**
   Saat IF, jangan lupa untuk minum banyak air putih, terutama selama periode puasa. Dehidrasi bisa memicu sakit kepala dan lemas. Kamu juga bisa minum teh herbal atau air kelapa untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.
2. **Konsumsi Nutrisi yang Tepat Saat Makan**
   Pastikan kamu mengonsumsi makanan yang mengandung cukup karbohidrat kompleks, protein, serat, dan lemak sehat selama periode makan. Nutrisi yang seimbang akan membantu tubuh mendapatkan energi yang cukup dan mengurangi risiko lemas.
3. **Jangan Langsung Lompat ke Puasa Panjang**
   Bagi yang baru mulai IF, jangan langsung mencoba metode puasa yang terlalu panjang, seperti 24 jam atau OMAD (One Meal a Day). Mulailah dengan metode 12:12 atau 14:10, lalu naikkan durasinya secara bertahap.
4. **Rutin Berolahraga Ringan**
   Olahraga ringan, seperti jalan santai atau yoga, bisa membantu tubuh menyesuaikan diri dengan IF. Tapi, hindari olahraga berat pada awal IF, karena tubuh mungkin masih dalam fase penyesuaian.

Rekomendasi Makanan Kaya Nutrisi yang Bisa Mendukung Kebutuhan Energi Selama Periode Makan

Memilih makanan yang tepat selama periode makan bisa membantu mengatasi efek samping IF, lho. Berikut beberapa jenis makanan yang sebaiknya kamu konsumsi:

- **Protein Tinggi**
  Konsumsi protein seperti ayam, ikan, telur, atau tahu untuk membantu membangun otot dan mempertahankan energi sepanjang hari.
- **Serat dari Sayuran dan Buah**
  Sayuran hijau, buah beri, dan apel kaya akan serat, yang membantu menjaga pencernaan tetap lancar dan membuat perut kenyang lebih lama.
- **Karbohidrat Kompleks**
  Pilih karbohidrat kompleks seperti oats, quinoa, atau ubi yang dicerna perlahan, sehingga kamu merasa kenyang lebih lama dan energi bisa bertahan.
- **Lemak Sehat**
  Alpukat, kacang-kacangan, dan minyak zaitun mengandung lemak sehat yang baik untuk tubuh dan membantu mengurangi rasa lapar selama puasa.

Contoh Menu Sehat:

- **Sarapan (Buka Puasa):** Oatmeal dengan topping buah-buahan, chia seeds, dan madu.
- **Makan Siang:** Ayam panggang dengan quinoa, brokoli, dan wortel.
- **Makan Malam (Penutup Periode Makan):** Salmon panggang dengan salad sayur dan alpukat.

Kapan Sebaiknya Berhenti atau Konsultasi dengan Dokter?

Intermittent fasting memang menawarkan banyak manfaat, tapi tidak semua orang cocok dengan metode ini.

Jika efek samping seperti sakit kepala, lemas, atau gangguan tidur berlangsung terus-menerus dan mengganggu aktivitas sehari-hari, sebaiknya berhenti dulu dan konsultasi dengan dokter atau ahli gizi.

Terlebih lagi, jika kamu memiliki kondisi kesehatan tertentu, seperti diabetes atau masalah pencernaan, sebaiknya cek dengan profesional sebelum mulai Intermittent Fasting.

Intermittent fasting memang bisa jadi cara yang efektif untuk menjaga kesehatan, menurunkan berat badan, dan meningkatkan energi.

Namun, setiap orang punya respons yang berbeda terhadap metode ini. Jadi, mulailah dengan bijak, dengarkan tubuhmu, dan jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter jika ada efek samping yang mengganggu.

Selamat mencoba Intermittent Fasting, dan semoga perjalanan sehatmu menyenangkan!