Lapar Fisik atau Lapar Emosi? Yuk, Kenali Bedanya Biar Nggak Salah Langkah !

Category: LifeStyle
31 Oktober 2024

Prolite – Lapar Fisik vs. Lapar Emosi: Kenali Bedanya Biar Nggak Keburu Lapar Mata!

Pernah nggak, sih, kamu merasa ingin ngemil padahal baru saja makan? Atau tiba-tiba pengen makan sesuatu yang spesifik ketika lagi stres atau sedih?

Nah, ini yang biasa disebut lapar emosi, beda banget sama lapar fisik yang emang muncul karena tubuh butuh asupan energi.

Tapi, gimana sih caranya membedakan antara lapar fisik dan lapar emosi? Yuk, kita kupas tuntas supaya kamu bisa lebih

memahami dan mengenali perbedaannya!

Apa Itu Lapar Fisik dan Lapar Emosi?

Lapar fisik adalah rasa lapar yang muncul karena tubuh kita benar-benar butuh energi. Biasanya, setelah beberapa jam tidak makan, tubuh mulai mengirim sinyal seperti perut keroncongan atau lemas.

Sederhananya, ini adalah tanda dari tubuh kalau bahan bakarnya mulai habis dan butuh diisi ulang.

Di sisi lain, **lapar emosi** adalah keinginan makan yang muncul bukan karena tubuh benar-benar butuh energi, melainkan karena emosi atau kondisi psikologis kita.

Misalnya, ketika kita merasa stres, bosan, sedih, atau bahkan terlalu senang, dorongan untuk makan bisa datang meskipun kita baru saja makan.

Lapar emosi sering kali membuat kita mencari makanan tertentu yang bisa memberikan kenyamanan atau perasaan puas secara instan, seperti makanan manis atau camilan favorit.

Tanda-Tanda Lapar Fisik vs. Lapar Emosi

Nah, supaya lebih mudah mengenali kapan kamu merasa lapar fisik dan kapan kamu merasakan lapar emosi, berikut beberapa tanda yang bisa membantu:

Lapar Fisik

- **Muncul secara bertahap:** Rasa lapar fisik biasanya muncul perlahan. Semakin lama kita tidak makan, semakin kuat rasa laparnya.
- **Dirasakan di perut:** Lapar fisik biasanya terasa di perut dengan tanda-tanda seperti keroncongan, perut terasa kosong, atau bahkan agak sedikit lemas.
- **Fleksibel soal pilihan makanan:** Saat benar-benar lapar, kita biasanya tidak terlalu pilih-pilih soal makanan. Apa saja yang tersedia cenderung bisa diterima untuk mengisi perut.
- **Hilang setelah makan:** Setelah makan, rasa lapar ini akan mereda atau hilang karena tubuh sudah mendapatkan energi yang dibutuhkan.

Lapar Emosi

- **Datang tiba-tiba:** Lapar emosi sering datang dengan cepat dan tiba-tiba, terutama saat kamu sedang merasakan emosi tertentu.
- **Terdorong oleh pikiran, bukan perut:** Rasa lapar emosi lebih sering muncul di kepala, seperti keinginan untuk ngemil atau makan sesuatu yang spesifik.
- **Cenderung mencari makanan tertentu:** Lapar emosi biasanya bikin kita mengidam makanan tertentu, misalnya camilan manis, makanan asin, atau makanan favorit lainnya.
- **Tidak selalu hilang setelah makan:** Setelah makan, rasa lapar emosi bisa saja masih ada atau malah menimbulkan perasaan bersalah karena kita tahu tidak benar-benar membutuhkan makanan tersebut.

Cara Mengenali Apakah Kamu Sedang Lapar Fisik atau Lapar Emosi

Ada beberapa cara simpel yang bisa kamu coba untuk mengenali jenis lapar yang kamu rasakan. Ini penting supaya kamu nggak keburu lapar mata dan makan berlebihan!

1. **Pikirkan kapan terakhir kali kamu makan**
   Jika kamu baru saja makan kurang dari 2-3 jam yang lalu, besar kemungkinan rasa lapar yang muncul adalah lapar emosi. Tubuh biasanya membutuhkan waktu beberapa jam sebelum benar-benar butuh asupan energi lagi.
2. **Evaluasi keinginan makanmu**
   Kalau kamu merasa ngidam makanan spesifik, misalnya tiba-tiba pengen kue cokelat atau keripik, ini sering kali menjadi tanda lapar emosi. Lapar fisik biasanya lebih menerima berbagai pilihan makanan.
3. **Tunggu beberapa menit**
   Cobalah menunggu 5-10 menit saat rasa lapar muncul. Lapar emosi biasanya akan berkurang atau hilang dengan sendirinya, sedangkan lapar fisik cenderung tetap ada atau bahkan makin terasa.

Tips Mengatasi Lapar Emosi dengan Cerdas

Kalau kamu merasa sedang mengalami lapar emosi, ada beberapa strategi yang bisa membantu mengatasinya. Daripada langsung mencari makanan, kamu bisa coba beberapa cara ini!

- **Mindfulness Eating**
  Mindfulness eating atau makan dengan penuh kesadaran bisa membantu kamu lebih peka terhadap rasa lapar dan kenyang. Saat makan, fokuslah pada rasa, tekstur, dan aroma makanan. Ini juga membantu agar kamu tidak makan berlebihan.

- **Coba journaling**
  Kadang, menuliskan perasaan kita bisa jadi cara yang ampuh untuk mengatasi lapar emosi. Misalnya, kalau kamu merasa bosan atau stres, cobalah tulis apa yang kamu rasakan. Journaling bisa jadi outlet yang bagus untuk meredakan emosi tanpa harus mencari camilan.
- **Gantikan dengan aktivitas lain**
  Lapar emosi sering kali muncul ketika kita merasa bosan atau stres. Coba alihkan perhatian dengan melakukan aktivitas lain, seperti berjalan-jalan sebentar, menonton video lucu, atau melakukan hobi yang kamu sukai.
- **Meditasi atau latihan pernapasan**
  Latihan pernapasan atau meditasi bisa sangat membantu mengatasi emosi yang sedang tidak stabil. Cobalah tarik napas dalam-dalam beberapa kali, ini bisa menenangkan pikiran dan membantu meredakan lapar emosi.

Mengenali apakah rasa lapar yang kamu rasakan berasal dari kebutuhan fisik atau emosi adalah langkah penting untuk menjaga pola makan yang sehat dan menghindari makan berlebihan.

Ingatlah bahwa lapar fisik adalah sinyal dari tubuh untuk mendapatkan energi, sementara lapar emosi adalah cara pikiran kita mencari kenyamanan dari makanan.

Dengan memahami perbedaannya, kamu bisa lebih bijak dalam memilih kapan dan apa yang sebaiknya dimakan.

Jadi, kalau lain kali kamu merasa lapar, jangan langsung buka lemari camilan, ya! Pikirkan dulu apakah itu benar-benar lapar fisik atau cuma lapar emosi. Selamat mencoba, dan semoga berhasil menjaga pola makan yang sehat!