

# Apa Itu Clean Eating? Panduan untuk Pemula yang Mau Hidup Lebih Sehat!

Category: LifeStyle

20 Desember 2024



**Prolite** – Pernah dengar istilah **clean eating**? Jangan langsung ngebayangkan diet ribet atau makanan hambar yang bikin hidup kurang asyik!

Sebaliknya, clean eating adalah pola makan simpel, fokus pada makanan segar dan alami, serta jauh dari bahan-bahan olahan. Cocok banget buat kamu yang pengen hidup lebih sehat tanpa harus ribet hitung kalori setiap saat.

Kalau kamu penasaran dan pengen tahu gimana caranya memulai clean eating, artikel ini pas banget buat kamu. Yuk, kita mulai! ☐☐

# Definisi : Gaya Hidup Sehat yang Sederhana □



Clean eating adalah gaya hidup yang mengutamakan:

- **Makanan segar:** Buah, sayur, biji-bijian, protein tanpa lemak, dan lemak sehat.
- **Minim proses:** Artinya, kamu lebih memilih makanan yang nggak banyak diolah pabrik, seperti makanan kaleng atau fast food.
- **Bebas bahan tambahan:** Seperti pengawet, pewarna, gula tambahan, atau bahan kimia lainnya.

Intinya, clean eating mengajak kita kembali ke pola makan sederhana, alami, dan lebih ramah untuk tubuh.

## Prinsip Dasar : Mulai dari yang Penting □

Untuk memulai clean eating, nggak perlu langsung ekstrem kok. Kamu bisa ikuti beberapa prinsip ini:

1. **Utamakan makanan segar dan alami.** Pilih buah, sayuran, daging segar, atau ikan sebagai sumber utama makanan harianmu.
2. **Kurangi makanan olahan.** Misalnya keripik, soda, atau makanan beku yang biasanya mengandung banyak garam dan gula tambahan.
3. **Perbanyak masak sendiri.** Dengan masak sendiri, kamu bisa kontrol bahan yang digunakan.
4. **Perhatikan sumber karbohidrat.** Ganti nasi putih dengan nasi merah, quinoa, atau biji-bijian utuh yang lebih sehat.
5. **Hindari gula dan garam berlebihan.** Pakai rempah-rempah alami sebagai pengganti.

# Manfaat Clean Eating untuk Kesehatan Tubuh dan Pikiran ☐☐



## 1. Dampak Positif pada Pencernaan dan Metabolisme

Makanan segar dan alami mengandung banyak serat yang membantu pencernaan lebih lancar. Metabolisme tubuh juga jadi lebih efisien karena makanan yang masuk lebih mudah dicerna.

## 2. Meningkatkan Energi dan Fokus

Dengan clean eating, kamu mengurangi asupan gula tambahan yang sering bikin energi naik-turun. Hasilnya? Energi lebih stabil, dan kamu bisa lebih fokus menjalani aktivitas sehari-hari.

## 3. Pencegahan Penyakit Kronis

Clean eating membantu menurunkan risiko penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Nutrisi alami yang kaya antioksidan juga melindungi tubuh dari radikal bebas.

## 4. Pengaruh Positif pada Kesehatan Mental

Tahukah kamu kalau makanan sehat juga berpengaruh ke suasana hati? Nutrisi yang baik membantu menyeimbangkan hormon, mengurangi stres, dan bikin kamu merasa lebih bahagia.

## 5 Tips Memulai Clean Eating dengan Mudah ☐

Buat kamu yang masih pemula, clean eating nggak harus langsung sempurna. Berikut adalah tips sederhana untuk memulainya:

## 1. Beralih Secara Perlahan dari Makanan Olahan ke Makanan Segar

Ganti camilan keripik dengan potongan buah segar, atau coba ganti nasi putih dengan nasi merah. Pelan-pelan tapi konsisten ya!

## 2. Pelajari Cara Membaca Label Makanan

Kalau beli makanan kemasan, selalu baca labelnya. Hindari produk dengan bahan tambahan seperti pengawet, pewarna, atau gula tinggi.

## 3. Masak Sendiri di Rumah

Memasak sendiri adalah langkah besar menuju clean eating. Kamu bisa coba menu sederhana seperti tumis sayur, salad, atau ikan panggang.

## 4. Buat Meal Prep untuk Seminggu

Supaya lebih praktis, kamu bisa menyiapkan menu untuk seminggu sekaligus. Misalnya, masak sayur-sayuran, protein panggang, dan simpan di wadah tertutup di kulkas.

## 5. Jangan Terlalu Ketat, Tetap Fleksibel

Clean eating bukan soal menjadi sempurna. Sesekali makan makanan favorit nggak masalah kok, asalkan nggak berlebihan.

## Contoh Meal Prep Sederhana untuk Clean Eating □

Biar lebih kebayang, berikut adalah contoh menu yang gampang dibuat:

- **Sarapan:** Oatmeal dengan topping buah segar dan chia seed.

- **Makan Siang:** Salad sayur dengan dada ayam panggang dan dressing minyak zaitun.
- **Cemilan:** Yogurt tanpa gula atau kacang almond.
- **Makan Malam:** Ikan bakar, tumis sayur, dan nasi merah.



## Yuk, Mulai dari Sekarang!

Clean eating bukan cuma soal makanan, tapi juga soal pola pikir untuk lebih peduli pada tubuh kita. Dengan memilih makanan segar dan alami, kamu nggak hanya merasa lebih sehat, tapi juga lebih berenergi dan bahagia.

Jadi, tunggu apa lagi? Mulailah dengan langkah kecil hari ini. Ganti camilan olahanmu dengan buah segar atau coba masak sendiri menu sederhana. Yuk, jadikan clean eating sebagai bagian dari gaya hidup sehatmu. **Selamat mencoba!**

---

# Prilly Latuconsina Sukses Turun 12 Kg dengan Metode Pola Makan Clean Eating

Category: LifeStyle  
20 Desember 2024





## **Prilly Latuconsina Sukses Turun 12 Kg dengan Metode Pola Makan Clean Eating**

**Prolite** – Aktris cantik Prilly Latuconsina sukses membuat heboh warganet karena program diet yang dilakukannya dengan metode pola makan clean eating.

Lantas apa itu metode pola makan clean eating yang di terapkan oleh Prilly Latuconsina dalam menurunkan berat badan? Simak penjelasan berikut ini.

Menerapkan pola makan clean eating atau makan “bersih” telah menjadi gaya hidup yang populer di kalangan dewasa muda. Pola makan ini pada dasarnya mengacu pada pemilihan makanan yang alami, organik, dan segar. Clean eating dipercaya bisa meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Pada prinsipnya, clean eating berarti memilih makanan utuh yang tidak banyak diproses serta minim penggunaan bahan kimia dan pengawet. Artinya, penerapan pola makan ini berfokus pada konsumsi makanan yang masih segar. Banyak orang yang menjalani clean eating karena manfaat kesehatan yang diperoleh.

Seperti yang dilakukan Prilly Latuconsina yang berhasil menurunkan berat badan yang awalnya 49 kg menjadi 37 kg.

Dengan pola makan seperti itu Prilly Latuconsina sudah membuktikan dirinya bisa menurunkan berat badannya.

Bukan hanya menerapkan pola makan saja namun bintang film “Danur” ini juga menghindari konsumsi gorengan dan makan makanan mengandung gula tinggi.

Selain itu, wanita 27 tahun ini juga tidak mengonsumsi makanan dari olahan tepung.

Prilly mengaku tidak menyantap makanan berat saat sarapan. Aktivitas pagi harinya diawali dengan menyesap kopi hitam. Kemudian untuk makan siang, dia menyantap menu lengkap seperti nasi, sayur dan protein. Namun porsi nasi sangat dibatasi hanya 5-7 sendok makan.



Alodokter

Berikut ini adalah panduan menjalani pola makan clean eating yang tepat beserta contoh menu:

### **1. Pilih sumber karbohidrat yang padat nutrisi**

Pada prinsip clean eating, sebisa mungkin hindarilah asupan makanan karbohidrat olahan, seperti roti tawar dan kue kering. Sebagai gantinya, Anda bisa mengonsumsi sumber karbohidrat yang padat nutrisi.

### **2. Konsumsi banyak buah dan sayuran**

Buah-buahan dan sayuran segar tidak boleh terlewatkan dalam menu makan clean eating. Idealnya, konsumsilah minimal 5 porsi buah dan sayur setiap hari, misalnya apel, jeruk, semangka, mangga, pisang, alpukat, kiwi, brokoli, kangkung, kembang kol, atau selada.

### **3. Pilih sumber protein rendah lemak**

Bagi Anda yang sedang menjalani clean eating, penting untuk memperhatikan pemilihan asupan protein rendah lemak, seperti dada ayam, daging sapi bagian has dalam, dan ikan sarden. Pastikan pula asupan protein diperoleh dari sumber yang terpercaya.

### **4. Perhatikan asupan garam dan gula tambahan**

Pada prinsip clean eating, pelakunya mengurangi makanan tinggi garam dan gula, seperti keripik, kue, biskuit, sosis, dan makanan siap saji. Ganti camilan olahan dengan makanan utuh, contohnya sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan.

### **5. Hindari bahan buatan pada produk makanan**

Menerapkan pola makan clean eating pada dasarnya harus berfokus pada bahan-bahan yang digunakan dalam makanan. Sebisa mungkin, pilihlah produk makanan yang tidak mengandung pewarna buatan, pemanis, pengawet, bahan kimia, dan bahan sintetis lainnya.

### **6. Konsumsi air putih yang cukup**

Konsumsi minuman manis, soda, atau jus yang mengandung banyak



gula juga termasuk hal yang perlu dihindari dalam pola makan clean eating. Pilihan minuman yang paling tepat untuk menghidrasi tubuh adalah air putih, *infused water*, atau teh herbal tanpa pemanis tambahan.