

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

Category: LifeStyle

18 September 2024



**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 mengerjakan projek.

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

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*

Kebiasaan makan dan ngemil di malam hari dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti:

- **Penambahan Berat Badan:** Kalori yang dikonsumsi di malam hari cenderung lebih mudah tersimpan sebagai lemak karena metabolisme tubuh yang melambat saat tidur.
- **Gangguan Tidur:** Makan terlalu dekat dengan waktu tidur dapat mengganggu kualitas tidur karena proses pencernaan yang masih aktif.

- **Masalah Pencernaan:** Asam lambung yang meningkat akibat makan malam terlalu larut dapat menyebabkan *heartburn* atau GERD.
- **Resistensi Insulin:** Konsumsi makanan tinggi gula di malam hari dapat meningkatkan risiko resistensi insulin, yang merupakan faktor risiko diabetes.
- **Kualitas Nutrisi yang Buruk:** Makanan yang sering dipilih untuk ngemil malam hari biasanya adalah makanan olahan yang pedas, tinggi gula, lemak, dan sodium, namun rendah serat dan nutrisi penting lainnya.

## Manfaat dan Waktu Makan yang Tepat



*Ilustrasi pria yang makan di tengah malam – freepik*

Meskipun demikian, tidak semua kebiasaan makan malam memiliki dampak negatif. Ada beberapa manfaat yang bisa diperoleh jika kita mengatur waktu makan malam dengan benar, yaitu:

- **Memenuhi Kebutuhan Nutrisi:** Makan malam yang bergizi dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian tubuh.
- **Meningkatkan Kualitas Tidur:** Makan malam yang ringan dan bergizi dapat membantu kita tidur lebih nyenyak.
- **Menjaga Kesehatan Pencernaan:** Makan malam yang teratur dapat membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan.

Waktu makan malam yang ideal adalah sekitar 2-3 jam sebelum tidur. Hindari makan terlalu dekat dengan waktu tidur untuk memberikan waktu bagi tubuh untuk mencerna makanan.

## Pilihan Makanan yang Tepat



*Ilustrasi makan sandwich di malam hari – freepik*

Untuk meminimalisir dampak negatif dari ngemil malam hari,

pilihlah makanan yang sehat dan bergizi, seperti:

- Buah-buahan: Pisang, apel, atau buah beri adalah pilihan yang baik karena kaya serat dan vitamin.
- Sayuran: Sayuran mentah atau sayuran kukus seperti wortel, brokoli, atau kubis dapat menjadi camilan yang sehat.
- Yoghurt: Yoghurt rendah lemak mengandung protein dan probiotik yang baik untuk pencernaan.
- Kacang-kacangan: Almond, kenari, atau kacang mete adalah sumber protein dan lemak sehat yang baik.

**Disclaimer: sesuaikan dengan kondisi kesehatanmu!**

Kebiasaan makan dan ngemil di malam hari memang sulit dihindari, namun bukan berarti kita tidak bisa mengontrolnya.

Dengan mengatur waktu makan, memilih makanan yang tepat, dan menerapkan gaya hidup sehat, kita dapat meminimalisir dampak negatif dari kebiasaan ini.

Ingatlah, kesehatan adalah aset yang paling berharga, jadi jangan ragu untuk mengubah kebiasaan buruk demi masa depan yang lebih baik.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, Kita bisa menikmati malam hari yang lebih tenang dan sehat.