

Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Jadi Gak Terkontrol?

Category: LifeStyle

5 April 2025



Prolite – Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Jadi Gak Terkontrol?

Lebaran udah lewat, THR udah cair, ketupat dan opor juga udah habis. Tapi ada satu hal yang justru makin ‘meriah’ setelah Lebaran: nafsu makan! ☐

Baru aja makan siang, eh tiba-tiba udah lirik toples kue nastar. Belum lagi ajakan reunian sambil makan-makan dari temen kantor, keluarga besar, sampe geng SMA. Alhasil, tubuh pun makin “mengembang” pelan-pelan.

Tapi kenapa sih, setelah sebulan penuh kita berhasil nahan lapar dan haus, justru setelah Lebaran kita jadi susah banget

ngerem nafsu makan?

Yuk, kita bahas dari sisi psikologi dan biologi tubuh kita, supaya kamu nggak cuma bisa bilang “kenapa ya?” tapi juga tahu solusinya!

Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Cenderung Meningkat?



Life After Lebaran

Fakta menarik: banyak orang justru merasa **lebih lapar setelah Lebaran** dibanding saat puasa! Lucu ya? Padahal waktu Ramadan, kita bisa nahan makan belasan jam. Tapi sekarang, liat gorengan lewat dikit aja, langsung pengen ngegas.

Ini terjadi bukan karena kamu lemah iman atau doyan banget makan (walaupun bisa aja sih, hehe), tapi karena **ada perubahan besar dalam sistem tubuh dan pikiran kita**. Jadi tenang, kamu nggak sendirian!

□ Efek “Balas Dendam Makan” Setelah Sebulan Berpuasa

Satu bulan penuh kita menahan lapar dan haus, menahan godaan aroma makanan, bahkan menahan laper mata dari konten mukbang. Nah, pas Lebaran datang, **tombol kendali itu mendadak off**.

Istilah kerennya: **revenge eating** alias balas dendam makan. Ini adalah kondisi saat seseorang merasa “berhak” untuk makan lebih banyak karena sebelumnya telah menahan diri. Akhirnya, makanan seenak apapun jadi terasa harus dicoba semua, apalagi kalau itu makanan khas Lebaran yang cuma ada setahun sekali.

Masalahnya, balas dendam makan ini bisa memperkuat kebiasaan makan berlebihan, dan bikin tubuh terus-menerus minta asupan lebih.

☐ **Hormon Ghrelin: Si Kecil yang Bikin Kita Gampang Lapar**



Ada satu hormon kecil tapi berpengaruh besar yang namanya **ghrelin**. Ini adalah hormon yang mengatur rasa lapar. Selama puasa, produksi ghrelin jadi lebih teratur karena pola makan kita terbatas (sahur dan buka).

Tapi begitu Lebaran tiba dan kita kembali ke pola makan bebas (bahkan cenderung berlebihan), ghrelin langsung aktif dan ngasih sinyal ke otak: **“LAPAR NIH, MAKAN DONG!”**

Masalahnya, sinyal ini bisa jadi palsu karena tubuh masih dalam mode penyesuaian. Jadi, meskipun perut sebenarnya belum butuh makanan, otak udah ngasih komando buat nyari camilan.

☐☐ **Tubuh Belum Beradaptasi dari Puasa ke Pola Makan Normal**

Perubahan pola makan yang drastis juga bikin tubuh kita agak “bingung”. Selama puasa, kita udah punya ritme baru—biasanya cuma makan 2 kali sehari dengan porsi yang lebih terkendali.

Nah, setelah Lebaran, mendadak kita balik ke pola makan 3-4 kali sehari (belum termasuk ngemil), dan tubuh belum siap. Akhirnya, sistem pencernaan, hormon, bahkan pola tidur pun ikut kacau.

Tubuh butuh waktu buat kembali menyesuaikan diri, dan dalam masa transisi ini, rasa lapar jadi terasa lebih intens dari biasanya.

□ Psychological Craving: Makanan Lebaran Bikin Kangen dan Lapar “Palsu”



Psychological Craving

Ada juga faktor psikologis yang gak kalah penting: **nostalgia rasa**. Makanan Lebaran itu punya kekuatan magis—bukan cuma bikin kenyang, tapi juga membangkitkan kenangan.

Misalnya:

- Ketupat bikin inget momen kumpul bareng keluarga.
- Opor ayam bikin kangen masakan almarhum nenek.
- Kue kering mengingatkan masa kecil yang bahagia.

Nah, kenangan-kenangan ini bisa memicu **craving emosional**. Artinya, kamu makan bukan karena lapar, tapi karena ingin merasakan kembali emosi positif dari kenangan itu. Dan kalau nggak disadari, craving ini bisa berujung pada over-eating.

Cara Menstabilkan Nafsu Makan Setelah Lebaran

Tenang, kabar baiknya adalah: kamu bisa kendalikan semua ini! Berikut beberapa langkah simpel tapi ampuh:

1. **Buat jadwal makan teratur** – Kembalikan ritme makan 3 kali sehari dengan waktu yang konsisten. Ini bantu tubuh menyesuaikan diri lagi.

2. **Pilih makanan bernutrisi dan tinggi serat** – Serat bikin kenyang lebih lama, jadi kamu nggak gampang lapar palsu.
3. **Minum air putih cukup** – Kadang kita salah tafsir antara haus dan lapar.
4. **Kenali sinyal lapar yang asli** – Tanyakan ke diri sendiri: “Aku lapar beneran, atau cuma pengen makan karena bosan/stres?”
5. **Atur porsi makan** – Jangan langsung nambah 2 piring, mulai dengan porsi kecil dan tunggu beberapa menit. Bisa jadi kamu udah kenyang duluan.
6. **Olahraga ringan** – Jalan kaki 15-30 menit tiap hari bisa bantu stabilkan hormon ghrelin dan ngontrol nafsu makan.
7. **Mindful eating** – Nikmati makanan dengan pelan, sadari rasa dan teksturnya. Jangan makan sambil scrolling TikTok terus!

Yuk, Mulai Lagi dengan Kesadaran dan Kasih Sayang ke Diri Sendiri



Life After Lebaran

Jadi, kalau Life After Lebaran kamu ngerasa nafsu makan makin menggila, itu bukan sepenuhnya salah kamu kok! Tubuh dan pikiran kamu cuma butuh waktu buat adaptasi lagi. Yang penting sekarang adalah **kamu sadar** dan mulai kembali ke pola yang lebih seimbang.

Ingat, kamu bukan musuh makanan. Kamu cuma butuh berdamai dengan tubuh dan emosi sendiri. Dan proses itu gak harus langsung sempurna kok. Mulai aja pelan-pelan.

Yuk, kasih tubuh kita cinta, bukan cuma makanan! ♥️📖

Kalau kamu punya pengalaman seru soal “lapar Lebaran” atau tips jitu ngurangin craving, share di kolom komentar ya. Kita belajar bareng-bareng!

Mengenal **Binge-Eating Disorder: Lebih dari Sekadar Makan Berlebihan**

Category: LifeStyle

5 April 2025



Prolite – Pernah merasa nggak bisa berhenti makan meski udah kenyang banget? Atau malah merasa bersalah setelahnya? Bisa jadi, ini lebih dari sekadar hobi makan. Yuk, kenalan dengan binge-eating disorder (BED)!

Kita semua pasti pernah ngalamin makan berlebihan, apalagi saat lagi asyik nonton serial favorit atau di acara all-you-can-eat.

Tapi, kalau kamu sering kehilangan kontrol saat makan, bahkan sampai merasa nggak nyaman secara fisik dan emosional setelahnya, ini bisa jadi tanda **binge-eating disorder (BED)**.

BED adalah salah satu gangguan makan yang sering dianggap remeh karena mirip sama overeating biasa. Padahal, BED adalah kondisi serius yang bisa berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental.

Yuk, kita bahas lebih dalam soal BED dan apa yang membedakannya dari makan berlebihan biasa!

Apa Itu Binge-Eating Disorder (BED)?



Menurut **American Psychiatric Association (2013)**, **binge-eating disorder** adalah gangguan makan yang melibatkan episode makan dalam jumlah besar dalam waktu singkat. Tapi, ini bukan sekadar makan banyak, lho. Ciri utama BED adalah **kurangnya kontrol saat makan** dan perasaan bersalah atau malu setelahnya.

Beberapa fakta penting tentang BED:

- Episode binge-eating terjadi setidaknya **sekali seminggu selama tiga bulan**.
- Jumlah makanan yang dikonsumsi jauh lebih banyak dari yang biasanya dimakan orang lain dalam situasi yang sama.
- Tidak disertai perilaku “mengimbangi,” seperti muntah atau olahraga berlebihan (ini yang membedakannya dari bulimia).

BED bukan sekadar soal “hobi makan” atau “kurang disiplin.” Ini adalah gangguan psikologis yang membutuhkan perhatian khusus.

Faktor Penyebab Binge-Eating Disorder



Kenapa seseorang bisa mengalami BED? Ternyata, ada banyak faktor yang berperan, mulai dari genetik hingga gaya hidup. Berikut penjelasannya:

1. Faktor Genetik

Ada penelitian yang menunjukkan bahwa **genetik** berkontribusi terhadap risiko BED. Kalau ada riwayat obesitas atau gangguan makan di keluarga, kemungkinan mengalami BED bisa lebih tinggi.

2. Faktor Metabolisme

Gangguan metabolisme tertentu juga bisa memengaruhi cara tubuh memproses makanan, yang akhirnya memicu episode binge-eating.

3. Sel Lemak (Fat Cells)

Tingkat lemak tubuh yang tinggi bisa memengaruhi hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang, seperti leptin. Ketidakseimbangan hormon ini dapat menyebabkan kebiasaan makan berlebihan.

4. Gaya Hidup (Lifestyle)

Kebiasaan makan yang buruk, stres, atau kurang tidur bisa memicu episode binge-eating. Selain itu, pola makan yang terlalu ketat atau diet ekstrem juga bisa jadi pemicu, karena tubuh merasa “balas dendam” setelah kekurangan asupan.

5. Faktor Sosioekonomi

Tekanan ekonomi, kurangnya akses ke makanan sehat, atau lingkungan sosial yang kurang mendukung juga dapat memengaruhi pola makan seseorang.

Ciri-Ciri Utama Binge-Eating Disorder



BED punya tanda-tanda khas yang bisa membedakannya dari overeating biasa, seperti:

- **Kehilangan kontrol saat makan:** Merasa nggak bisa berhenti meskipun udah kenyang.
- **Makan dengan sangat cepat:** Bahkan kadang tanpa menikmati makanan itu sendiri.
- **Makan meski nggak lapar:** Cuma karena ada dorongan emosional.
- **Merasa bersalah atau malu setelah makan:** Ini yang bikin penderita BED sering menarik diri dari lingkungan sosial.

BED vs Overeating Biasa vs Bulimia: Apa Bedanya?

Suka bingung bedain antara BED, overeating biasa, dan bulimia? Berikut penjelasannya:

Aspek	Binge-Eating Disorder (BED)	Overeating Biasa	Bulimia
-------	-----------------------------	------------------	---------

Aspek	Binge-Eating Disorder (BED)	Overeating Biasa	Bulimia
Frekuensi	Setidaknya 1x/minggu selama 3 bulan	Sesekali	Berulang, biasanya disertai kompensasi (muntah).
Kontrol	Kehilangan kontrol	Masih bisa mengendalikan	Kehilangan kontrol
Emosi Setelahnya	Bersalah, malu, atau stres	Tidak ada efek emosional besar	Bersalah, sering ada perasaan jijik pada diri sendiri.
Perilaku Tambahan	Tidak ada kompensasi	Tidak ada	Olahraga berlebihan atau muntah

Kenapa BED Harus Diatasi?

Kalau dibiarkan, BED bisa berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, seperti:

- **Obesitas:** Akibat konsumsi kalori berlebihan.
- **Gangguan emosional:** Depresi, kecemasan, atau harga diri rendah.
- **Masalah kesehatan:** Seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau gangguan jantung.

Binge-eating disorder bukan hal yang bisa dianggap sepele. Kalau kamu merasa mengalami gejala BED, jangan ragu untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan atau konselor. Ingat, kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Kita semua pantas untuk bahagia dan sehat, termasuk dengan

pola makan yang terkontrol. Yuk, lebih peduli sama diri sendiri dan orang di sekitar kita. Bagikan artikel ini biar lebih banyak orang yang sadar akan BED. *Together, we can heal!* ☐

Daftar Promo Pilkada 2024: Diskon Makanan dan Minuman yang Bikin Ngiler!

Category: Bisnis
5 April 2025



Prolite – Siapkan Jari Bertinta, Promo Pilkada 2024 Siap Dimulai!

Hai, foodies dan pecinta diskon! Siapa bilang Pilkada cuma soal nyoblos? Di tanggal 27 November 2024 ini, pesta demokrasi lokal jadi momen seru buat para pemburu promo makanan dan

minuman.

Banyak banget brand terkenal yang ngasih diskon atau bahkan gratisan untuk kamu yang udah nyoblos. Gampang banget, cuma perlu nunjukin jari bertinta tanda udah pakai hak pilih, kamu bisa nikmatin berbagai penawaran menarik.

Yuk, cek daftar promo kece yang berhasil kami rangkum buat kamu!

Promo Makanan Pilkada 2024 yang Wajib Kamu Nikmati



1. Es Teler 77

Pencinta makanan berkuah, ini dia kabar baiknya! Hari Pilkada, Es Teler 77 memberikan **gratis Bakso Kuah** untuk setiap pembelian menu mereka. Segar dan nikmat buat nemenin harimu yang sibuk.

2. Bakmi GM

Mau makanan gratis? Langsung ke Bakmi GM! Dengan pembelian minimal dan menunjukkan jari berbekas tinta, kamu bisa pilih satu menu gratis seperti **Krispi Chips Spicy Mayo, Lemon Es Teh, atau Teh Botol Sosro**. Makan kenyang, dompet tetap aman!

3. Golden Lamian

Buat kamu yang suka menu Asia, ada promo **buy 1 get 1 untuk semua menu utama** dari Golden Lamian. Tunjukkan tinta di jari, dan double puasnya.

4. Jonkira

Di wilayah Jabodetabek, Bali, Pati, dan Pontianak, Jonkira

menawarkan diskon hingga **50% untuk menu Jonkatsu Beef Original, Cheesemoza, dan Blackpaper**. Khusus Pekanbaru, ada promo **Tori Extra Noodle** yang tak kalah menggiurkan.

5. Genki Sushi

Suka sushi? Ada paket spesial seharga saja (harga normal), termasuk menu seperti Supreme Spicy Gyuniku Roll hingga Salmon with Garlic Cheese. Jangan lupa ajak teman biar lebih seru!

6. Afung Bakso Sapi Asli

Gratis **Teh Pucuk** untuk setiap pembelian 1 porsi Bakso Reguler. Tapi, kuotanya cuma 100 pax per outlet, jadi buruan ya, jangan sampai kehabisan!

7. Hokben

Cukup belanja minimal , kamu akan mendapatkan gratis **Es Merah Delima**. Ada juga diskon spesial untuk **Hoka Ramen ukuran large** jadi saja.

8. Kimukatsu

Promo khusus anak muda kelahiran 1994-2007! Dapatkan diskon **25% untuk menu Beef Katsu Cheese Set**. Jangan lupa tunjukkan KTP dan follow akun IG mereka.

9. Sushi Kun

Penggemar sushi di Surabaya, ini waktunya kamu menyerbu Sushi Kun! Gratis **1 Green Plate** untuk 100 orang pertama yang datang dengan KTP dan tinta ungu di jari.

10. Yoshinoya

Dapatkan voucher untuk pembelian minimal di Yoshinoya. Berlaku untuk makan di tempat dan takeaway.

11. Pepperlunchid

Promo **buy 3 free 3** berlaku untuk pembelian 3 Any Beef Steak, dapat gratis 3 Beef Pepper Rice. Syaratnya, follow IG mereka dan dine-in ya!

12. CFC

Paket hemat **8 pcs ayam** hanya . Promo ini berlaku untuk semua jenis layanan, mulai dari dine-in hingga delivery.

Promo Minuman Pilkada 2024 yang Menyegarkan Hari



1. Janji Jiwa

Beli **1 Kopi Susu Sahabat** atau **Kopi Susu Karamel**, gratis 1 lagi. Syaratnya? Tunjukkan tinta ungu di jari, mudah banget!

2. Xiboba

Promo **buy 1 get 1** untuk menu Brown Sugar Boba Fresh Milk ukuran large. Cocok buat yang lagi haus habis nyoblos.

3. Chatime

Nikmati harga spesial untuk Orange Chocolate atau Mix Berry Chocolate (reguler). Segar dan hemat di kantong!

4.

Promo paket minuman seharga , termasuk pilihan **Iced Jcoccino**, **Iced Chocolate**, **Jcool Twist**, atau **Iced Thai Tea**.

5. The Coffee Bean & Tea Leaf

Beli menu **Ultimate Aren Latte**, dapat gratis Vietnam Coffee. Kombinasi manis dan kopi pahit yang bikin melek.

6. Kopi Kenangan

Spesial hari ini, Kopi Kenangan menjual **Kopi Susu Black Aren** hanya . Buruan ke outlet terdekat!

7. Imperial Kitchen & Dimsum

Gratis **Es Salju Oreo** untuk pembelian minimal . Nikmati dessert unik dengan sensasi manis yang lembut.

8. Hop Hop

Beli minimal , kamu bisa dapat minuman gratis seperti **Kopi Susu Gula Aren** atau **Lychee Iced Tea**. Syaratnya, follow IG @hophop_indo.

9. Super Indo

Bagi member My Super Indo, pembelian bisa dapat **Super Kopi** atau **Kitkat gratis**. Promo hanya untuk 100 pembeli pertama.

10. Xing Fu Tang

Tunjukkan jari bertinta dan dapatkan **upgrade gratis** dari **ukuran M ke L** untuk menu minuman favoritmu.

11. Kopi Soe

Pecinta kopi lokal, dapatkan promo **upgrade ukuran** untuk menu seperti Kopi Romansa dan Thai Tea dari reguler ke XL.

12. K3MART

Buat penggemar K-drama vibes, K3MART punya promo **gratis Korean**

Summer untuk pembelian tertentu. Tapi persediaan terbatas ya!

Ayo Manfaatkan Promo Pilkada 2024, Jangan Sampai Ketinggalan!



Nah, itu dia daftar promo makanan dan minuman di Pilkada 2024. Gak cuma nyoblos, hari ini juga jadi momen seru buat berburu diskon dan menikmati berbagai hidangan favorit.

Jangan lupa, pastikan kamu menunjukkan tinta ungu di jari kelingking sebagai tanda sah telah berpartisipasi dalam pesta demokrasi.

Yuk, jadikan Pilkada 2024 ini lebih seru dan hemat dengan memanfaatkan promo-promo menarik di atas! Happy hunting, guys!



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

Category: LifeStyle

5 April 2025



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!

Bahaya Ngemil dan Makan di

Malam Hari: Antara Keinginan dan Kesehatan

Category: LifeStyle

5 April 2025



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 proyek.

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.

Mukbanger Ektrem Nick Avocado Kejutkan Dunia dengan Penampilan Barunya

Category: Seleb
5 April 2025



Prolite – Siapa yang tak kenal dengan Nick Avocado? Youtuber satu ini pernah menjadi sensasi di dunia kuliner online, khususnya dengan konten mukbang-nya yang ekstrem.

Dengan porsi makan yang super besar dan beragam jenis makanan, Nick berhasil menarik perhatian jutaan penonton.

Perjalanan Karier Nick Avocado



Karier Nick Avocado dimulai dengan sederhana, merekam dirinya sendiri saat menikmati makanan sebagai seorang vegan. Lalu berubah pikiran, karena menganggap menjadi vegan itu 'imbalance'.

Kemudian ia mulai makan junk food dalam jumlah yang banyak. Kontennya berhasil mencuri perhatian publik dan membuatnya semakin populer. Namun, di balik kesuksesannya, banyak yang mengkhawatirkan kesehatan Nick.



Porsi makan yang tidak sehat dan frekuensi mukbang yang tinggi membuat berat badannya semakin bertambah dan memicu berbagai

pertanyaan tentang dampaknya terhadap kesehatannya dalam jangka panjang.

Hilang dari Layar dan Kembali dengan Kejutan



Nick sempat menghilang dan tidak memposting konten di channel youtubenya.

Setelah sekitar 7 bulan tidak ada postingan baru, Nick Avocado akhirnya kembali muncul di hadapan publik.

Namun, penampilannya di video terbarunya ini sungguh mengejutkan. Nick terlihat jauh lebih kurus dibandingkan sebelumnya.

Perubahan drastis ini membuat para penggemarnya terkejut dan penasaran. Banyak yang bertanya-tanya tentang rahasia di balik transformasi menakjubkan ini.

Kemunculan Nick Avocado dengan penampilan barunya disambut positif oleh para penonton.

Banyak yang memberikan dukungan dan pujian atas keberhasilannya menurunkan berat badan. Mereka melihat perubahan ini sebagai langkah yang sangat positif dan sehat.

Ada yang bertanya-tanya dan khawatir dengan kesehatannya, karena perubahan berat badan Nick yang drastis dan penampilannya yang tampak kuyu dan pucat.



Banyak juga yang berspekulasi dan membuat teori konspirasi bahwa Nick memiliki saudara kembar yang atau sebagainya yang menggantikannya.

Transformasi Nick Avocado dari seorang mukbang dengan porsi makan ekstrem menjadi sosok 'baru' sukses mengejutkan jagat internet.

Bagaimana menurutmu?

Takut Maag Kambuh? Yuk Hindari 6 Jenis Makanan Ini!

Category: LifeStyle
5 April 2025



Prolite – Buat kamu yang pernah atau sedang mengalami maag, pasti sudah nggak asing lagi dengan rasa perih dan nggak nyaman di ulu hati, kan?

Maag memang bisa jadi gangguan yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tapi, tenang! Salah satu cara untuk mencegahnya kambuh adalah dengan menghindari makanan dan minuman yang bisa bikin asam lambung naik.

Yuk, simak jenis-jenis makanan dan minuman yang sebaiknya kamu hindari atau batasi biar nggak bikin maag kambuh lagi!

Cegah Maag Kambuh Lagi, Jauhi Makanan-Makanan Ini Yuk!



Penderita maag – Freepik

1. Makanan Asam

Buah-buahan yang rasanya asam seperti jeruk, lemon, dan nanas memang segar, tapi hati-hati! Buah-buahan ini mengandung asam sitrat yang bisa bikin lambungmu iritasi. Nggak cuma buah, saus tomat dan minuman bersoda juga punya kadar asam yang tinggi, jadi sebaiknya kamu hindari deh!

2. Makanan Berkafein

Kopi, teh, cokelat, dan minuman bersoda mungkin jadi favorit banyak orang, tapi kalau kamu punya masalah lambung, lebih baik hati-hati. Kafein yang ada dalam minuman dan makanan ini bisa merangsang produksi asam lambung dan memperparah gejala.

3. Makanan Pedas

Makanan pedas memang bikin nagih, tapi sayangnya nggak bersahabat buat lambung yang sensitif. Kandungan capsaicin dalam makanan pedas bisa merangsang saraf di saluran pencernaan dan bikin produksi asam lambung meningkat.



Ilustrasi memilih makanan yang sehat – Freepik

4. Makanan Berlemak

Siapa sih yang nggak suka gorengan? Tapi makanan berlemak seperti gorengan, makanan bersantan, atau jeroan ternyata butuh waktu lebih lama untuk dicerna. Akibatnya, produksi asam lambung jadi meningkat dan gejalapun bisa muncul.

5. Mint

Meski terasa segar di mulut, makanan dan minuman yang mengandung mint seperti permen karet dan teh mint bisa jadi musuh buat penderita. Mint bisa membuat otot sfingter esofagus bawah (LES) jadi lebih rileks, dan ini bisa bikin isi lambung naik ke kerongkongan, yang akhirnya bikin heartburn.

6. Alkohol

Kalau kamu punya masalah maag, sebaiknya jauh-jauh deh dari alkohol. Alkohol bisa bikin lambung iritasi dan merangsang produksi asam lambung, yang pastinya nggak baik buat kondisi maagmu.



Ilustrasi memilih makanan yang sehat – Freepik

Nah, dengan menghindari makanan-makanan pemicu maag di atas dan menerapkan gaya hidup sehat, kamu bisa lebih mengenali gejalanya dan menjaga kualitas hidupmu tetap prima.

Jadi, yuk mulai lebih selektif dalam memilih makanan biar maag nggak kambuh lagi! Semoga artikel ini bermanfaat dan jangan lupa share ke teman-temanmu yang butuh info ini juga ya!

Musuh Bebuyutan Penderita Darah Tinggi : Ini 10 Makanan yang Harus Dihindari

Category: LifeStyle

5 April 2025



Prolite – Darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat lebih tinggi dari normal.

Kondisi ini bisa menjadi pemicu berbagai penyakit serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal.



Salah satu cara untuk mengelola darah tinggi adalah dengan mengatur pola makan. Lantas, makanan apa saja yang sebaiknya dihindari oleh penderita darah tinggi?

Yuk, kita bahas satu per satu supaya kamu bisa lebih waspada dan menjaga kesehatan dengan lebih baik!

10 Makanan yang Harus Dihindari Penderita Darah Tinggi



Ilustrasi memilih makanan yang sehat – Freepik

1. Makanan Tinggi Kadar Garam

Garam atau natrium dapat meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, makanan yang tinggi garam seperti keripik, makanan olahan, saus instan, dan makanan cepat saji sebaiknya dihindari. Batasi konsumsi garam menjadi maksimal miligram per hari.

2. Makanan Tinggi Gula

Gula dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko obesitas, yang juga merupakan faktor risiko hipertensi. Minuman bersoda, permen, kue, dan makanan manis lainnya sebaiknya dibatasi konsumsinya.

3. Gorengan

Makanan yang digoreng mengandung banyak lemak jenuh yang dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Selain itu, proses penggorengan juga dapat menghasilkan senyawa berbahaya yang dapat meningkatkan tekanan darah.

4. Daging Merah

Daging merah mengandung banyak lemak jenuh yang dapat meningkatkan tekanan darah. Pilihlah daging merah yang rendah lemak seperti daging sapi has dalam atau konsumsi daging putih seperti ayam tanpa kulit dan ikan.

5. Daging Olahan

Daging olahan seperti sosis, ham, dan bacon mengandung banyak

garam, lemak jenuh, dan pengawet yang dapat meningkatkan tekanan darah.

6. Makanan Kaleng

Banyak makanan kaleng mengandung tinggi garam sebagai pengawet. Selain itu, proses pengalengan juga dapat mengurangi kandungan nutrisi penting dalam makanan.

7. Minuman Berkafein

Kafein dapat meningkatkan tekanan darah secara sementara. Oleh karena itu, konsumsi minuman berkafein seperti kopi, teh, dan minuman bersoda sebaiknya dibatasi atau dihindari, terutama bagi penderita hipertensi.

8. Makanan Lemak Jenuh

Lemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Makanan yang tinggi lemak jenuh seperti mentega, keju, kulit ayam, dan minyak kelapa sebaiknya dihindari.

9. Alkohol

Konsumsi alkohol secara berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung.



Ilustrasi junkfood – Freepik

Setiap orang memang unik, termasuk dalam kondisi kesehatannya. Makanya, penting banget untuk konsultasi dengan dokter atau ahli gizi supaya kamu bisa mendapatkan saran diet yang paling tepat sesuai kebutuhan tubuhmu.

Dengan menghindari makanan-makanan yang bisa memicu darah tinggi dan mengadopsi pola makan sehat, kamu nggak cuma bisa mengontrol tekanan darah, tapi juga mengurangi risiko komplikasi serius akibat hipertensi.

Jadi, yuk mulai perhatikan apa yang kita konsumsi demi hidup yang lebih sehat dan bahagia!

Rentan Terkena Penyakit di Tengah Cuaca Ekstrem, Simak Makanan yang Cocok di Konsumsi

Category: LifeStyle
5 April 2025



Rentan Terkena Penyakit di Tengah Cuaca Ekstrem,

Simak Makanan yang Cocok di Konsumsi

Prolite – Akhir-akhir ini cuaca ekstrem di Kota Bandung , bahkan penyakit akan banyak datang dalam kondisi cuaca yang seperti ini.

Panas dalam dan sakit tenggorokan merupakan dua kondisi kesehatan yang gampang terjankit ketika cuaca seperti sekarang.

Namun karena cuaca ekstrem, masing-masing penyakit memiliki penyebab dan karakteristik yang berbeda-beda.



Seperti panas dalam terjadi ketika isi lambung naik ke kerongkongan (esofagus) lambung terlalu asam atau karena katup antara lambung dan kerongkongan (sfingter esofagus bawah) tidak berfungsi dengan baik.

Hal ini dapat disebabkan oleh konsumsi makanan pedas, berlemak, makan berlebihan, minum alkohol, atau makan terlalu cepat.

Sementara gejala umum panas dalam meliputi sensasi terbakar di dada atau tenggorokan, seperti rasa panas atau pedih, terutama setelah makan atau saat berbaring.

Sedangkan untuk sakit tenggorokan kondisi ini biasanya disebabkan oleh infeksi virus (seperti flu atau pilek) atau infeksi bakteri (seperti streptokokus).

Selain itu, iritasi tenggorokan juga dapat disebabkan oleh faktor lain, seperti alergi, asap rokok, atau udara kering. Gejala sakit tenggorokan meliputi rasa sakit, gatal, atau terasa kering di tenggorokan. Pada kasus infeksi, gejala lain seperti demam, pilek, atau batuk juga dapat muncul.

Namun demikian, panas dalam dan rasa sakit di tenggorokan dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat menelan atau berbicara.

Mereka yang mengalami kondisi ini disarankan untuk mengonsumsi makanan yang bersifat lembut dan hangat, seperti bubur oatmeal dan sup, karena ini tidak akan memperparah sakit tenggorokan dan dapat mengurangi risiko iritasi.

Berikut adalah beberapa rekomendasi makanan yang cocok untuk panas dalam dan sakit tenggorokan serta makanan yang sebaiknya dihindari di tengah cuaca ekstrem.

- Bubur oatmeal yang hangat dengan tambahan buah.
- Makanan penutup yang terbuat dari agar-agar.
- Yogurt tanpa tambahan rasa atau plain, atau yogurt dengan tambahan buah segar.
- Sayuran yang telah dimasak.
- Jus buah dan sayuran.
- Kentang tumbuk atau mashed potato.
- Sup ayam atau sup berbahan dasar sayuran.
- Jus buah dari buah-buahan yang tidak asam, seperti apel dan anggur.
- Telur dadar atau telur rebus.

Berikut tadi jenis-jenis makanan yang dapat dikonsumsi ketika terkena panas dalam dan sakit tenggorokan di tengah cuaca ekstrem seperti ini.

Bahaya Kolesterol ! 10 Makanan Ampuh Menurunkan

Category: LifeStyle
5 April 2025



Bahaya Kolesterol ! 10 Makanan Ampuh Menurunkan

Prolite – Hari Raya Idul Adha sudah berlalu kini di mana-mana banyak orang yang mengolah masakan dari bahan dasar daging. Olahan daging kurban banyak yang dibuat satai, rendang, gulai, malbi, dan masih banyak lagi olahan berbahan dasar daging.

Menu olahan daging memang nikmat namun harus waspada dengan kolesterol tinggi yang siap menyerang jika mengonsumsi daging berlebih.

Kolesterol tinggi adalah masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Menjaga pola hidup sehat dengan berolah raga memang penting untuk mengurangi kolesterol tinggi.

Namun selain kita berolahraga anda perlu mengonsumsi 10 makanan sehat agar kolesterol bisa ditekan.

Kita suka lupa dengan kolesterol tinggi jika sudah menemukan

menu yang lezat alhasil kita akan merasakan kenaikan suhu tubuh atau menjadi lebih panas dari biasanya.

Bukan hanya suhu tubuh saja namun kita akan merasakan kepala belakang yang terasa berat. Jika sudah ada ciri-ciri seperti itu maka kolesterol anda sudah naik.

Kadar kolesterol disebut tinggi jika hasil tes berada di angka lebih dari 240 mg/dL. Jika kolesterol anda sudah mencapai angka itu maka sebaiknya segera seimbangkan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh.

Selain mengonsumsi obat ada 10 makanan yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol tinggi:



Makanan untuk menurunkan kolesterol tinggi setelah mengonsumsi daging kurban (halodoc).

1. Alpukat:

Alpukat mengandung lemak sehat yang dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik) dan menurunkan kolesterol LDL. Selain itu, alpukat juga kaya serat dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan jantung. Usahakan mengonsumsi alpukat tanpa gula maupun susu.

2. Oatmeal:

Oatmeal adalah sumber serat yang baik dan mengandung beta-glukan, sejenis serat larut yang terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol. Makanan berbahan dasar tanaman shorgum ini memang baik untuk menjaga kesehatan jantung.

3. Bawang Putih:

Bawang putih mengandung senyawa allicin yang dapat membantu menurunkan. Menambahkan bawang putih ke dalam masakan anda dapat memberikan manfaat kesehatan yang baik.

Bawang putih akan efektif manfaatnya jika dikperek, lalu

dibiarkan selama minimal 30 menit untuk mengeluarkan enzim baiknya, setelah itu baru dikonsumsi.

4. Ikan:

Ikan berlemak, seperti salmon, tuna, kembung, dan sarden, mengandung asam lemak omega-3 yang dapat membantu menurunkan trigliserida dan meningkatkan kolesterol HDL. Makanan ikan berlemak dua kali seminggu dapat memberikan manfaat kesehatan jantung yang signifikan.

5. Kacang-kacangan:

Kacang-kacangan, seperti almond, kenari, dan kacang tanah, mengandung lemak sehat, serat, dan fitosterol, makan segenggam kacang-kacangan sebagai camilan sehat dapat menjadi pilihan yang baik.

6. Buah Beri:

Buah-buahan beri, seperti stroberi, blueberry, dan raspberry, mengandung antioksidan tinggi dan serat larut, yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Tambahkan buah-buahan beri ke dalam sarapan, smoothie, atau yogurt untuk manfaat kesehatan yang optimal.

7. Sayuran Hijau:

Sayuran hijau, seperti bayam, brokoli, dan kale, mengandung serat dan zat-zat antioksidan yang dapat membantu menurunkan kolesterol. Konsumsi sayuran hijau sebagai bagian dari diet sehat Anda dapat mendukung kesehatan jantung.

8. Teh Hijau:

Teh hijau mengandung senyawa polifenol yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total dan LDL. Minum secangkir teh hijau setiap hari dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan.

9. Minyak Zaitun:

Minyak zaitun mengandung lemak tak jenuh tunggal yang baik untuk kesehatan jantung. Gantilah minyak masakan biasa dengan minyak zaitun dalam memasak atau menggunakan minyak zaitun sebagai dressing salad.

10. Dark Chocolate:

Dark chocolate atau cokelat hitam dengan kandungan kakao yang tinggi mengandung flavonoid, sejenis antioksidan yang dapat membantu meningkatkan kolesterol HDL dan mengurangi peradangan. Pastikan memilih dark chocolate dengan kandungan gula yang rendah untuk manfaat yang optimal.