

Begitu waktu menunjuk pukul 3 sore, terasa ada lonceng lain dalam lambung kita yang ikut berdentang, minta diisi. Demikianlan jam biologis tubuh kita, mengirim sinyal yang mengisyaratkan kebutuhan tubuh sesuai kodratnya. Padahal jika jarum jam baru menunjuk pukul 15.00, berarti makan malam masih harus menunggu 2-3 jam lagi. Jadi yang kemudian dilakukan banyak orang adalah ngemil, yaitu menyantap makanan dengan porsi kecil sebagai pasokan energi, sebelum waktu makan besar tiba.

Berbeda sekali buat anak-anak yang secara naluri selalu ngemil kapan dan dimana saja, ternyata banyak orang dewasa takut ngemil. Alasan mereka, karena takut menjadi gemuk. Bahkan berkembang imeg dalam masyarakat bahwa camilan identik dengan cara makan yang tidak sehat. Maklum banyak orang ngemil secara kebablasan. Misalnya, mereka hanya makan kripik kentang atau kacang goreng, tetapi dilakukan dengan cara terus menerus menghabiskan sekantong potato chips dan setengah toples kacang mete.

Ekses ngemil tersebut sebenarnya bisa dihindari jika kita bisa cepat tanggap pada sinyal tubuh sebelum otak menampilkan gambar cheese cake atau tiramisu yang nyam-nyam untuk memenuhi panggilan perut. Yang secepatnya harus dilakukan adalah ngemil makanan yang kaya nutrisi dengan porsi yang tepat.

Keri Glassman, R.D, penulis buku *The Snack Factor Diet*, mengatakan bahwa ngemil tidak selalu berarti buruk untuk tubuh. Jika dilakukan secara tepat ngemil bisa membantu sistem metabolisme bekerja dengan lebih baik dan bisa mengurangi kecanduan makan (*craving*) yang justru mengarah ke makanan-makanan camilan tidak sehat. Anda juga tidak perlu takut bahwa ngemil akan menggemukkan. Menurut Lori Reamer, R.D., kepala bagian gizi untuk Canyon Ranch di Lenox, Massachussets, mereka yang mengemil dengan pintar, yaitu makan makanan atau camilan sehat dengan porsi kecil, justru membuat mereka makan dengan porsi tidak berlebihan pada saat jam makan besar.

Beberapa prinsip berikut, bisa menjadi panduan agar kita bisa ngemil secara tepat sehingga dengan cara tersebut menjamin kita bisa mengkonsumsi makanan sehat dalam sehari penuh. Beberapa prinsip berikut, bisa menjadi panduan agar kita bisa ngemil secara tepat sehingga dengan cara tersebut menjamin kita bisa mengkonsumsi makanan sehat dalam sehari penuh.

### Ganti haluan :

Banyak camilan yang sudah umum dikenal oleh masyarakat luas seperti keripik (*chips*) dan kue-kue kering yang miskin nutrisi karena biasanya mengandung banyak gula/karbohidrat, dan lemak tidak sehat (*trans-fat*). Jika ingin mulai ngemil secara sehat, Anda mesti putar haluan, ubah pola pikir dan tinggalkan jenis snack tersebut, demikian anjuran Reamer. Buah-buahan, kacang-kacangan, dan yogurt merupakan pilihan yang baik. Agar efeknya lebih maksimal, gabungkan kelompok makanan. "Protein dan lemak lebih lama dicerna dibandingkan dengan karbohidrat sederhana. Gabungan dari keduanya, selain membuat kenyang lebih lama juga lebih memuaskan," ujar Glassman. Contoh: buah-buahan kelompok berries (karbohidrat) dengan yogurt rendah lemak (protein).

### Mengantisipasi lapar :

Perhitungkan waktu lapar Anda, dan jangan terlambat memenuhinya, sehingga tidak sampai muncul rasa ketagihan makan (*craving*) yang berlebih. Coba amati, kapan Anda mulai membayangkan menu favorit yang tersaji di *cafeteria* favorit Anda, atau Anda mulai merasa gelisah dan perhatian Anda mulai terganggu? Jika hal tersebut terjadi antara pukul 11.30 dan 16.30, maka rencanakan untuk menyantap camilan pada pukul 11.00 dan 16.00 "Apabila Anda

ingin membuat suatu perubahan, tambahkan camilan sore," kata Glassman. Ini akan membantu Anda mampu berpikir jernih sehingga terhindar dari snack yang menjerumuskan.

### **Pilih makanan yang Anda sukai :**

Mungkin Anda pernah membaca manfaat gizi cottage cheese (jenis keju rendah lemak). Tapi jika Anda tidak menyukainya, lupakan saja. Pilih cemilan yang benar-benar Anda sukai. Jika Anda menyukai makanan yang sedikit lembek, cobalah irisan tomat di atas biskuit kaya serat dengan sepotong kecil keju cheddar yang dilelehkan. Jika Anda ingin sesuatu yang renyah tapi tetap berkalori rendah, pilih ketimun atau wortel. Rasa senang akan menambah kepuasan, ujar Reamer. Maka jangan ngemil sesuatu yang Anda jelas tidak menyukainya. **Rencanakan**

### **porsi makan :**

Jika Anda sudah memegang sekantong besar kacang atau satu boks besar kue-kue kering, tentu Anda akan lebih sulit untuk berhenti mengemil. Untuk menghindari kelebihan makan, sesuaikan porsi makanan tersebut dan simpan dalam wadah-wadah kecil atau kantong plastik kecil. Menurut Reamer, alam telah mengatur segala sesuatu dalam porsi masing-masing yang sesuai. Misalnya pisang, menurut Reamer, umumnya satu buah dihitung satu porsi. Anda tidak mungkin akan memakan satu sisir pisang sendiri dalam waktu yang bersamaan. Jumlah porsi camilan ideal yang Anda butuhkan tergantung dari berapa kalori yang Anda perlu konsumsi dalam sehari. **Jangan memaksa untuk menjadi sempurna:**

Ngemil dengan mematuhi sebuah panduan memang akan menghasilkan efek yang maksimal, namun Anda perlu bersikap tidak terlalu kaku. Beberapa orang menyerah membuat sebuah perencanaan camilan karena mereka tidak selalu bisa mendapatkan natural oatmeal, kacang walnut atau stroberi organik setiap kali, ujar Glassman. Oatmeal instan dan yogurt yang dapat langsung diminum memang bukan pilihan terbaik, namun jenis makanan ini termasuk cepat dan mudah didapatkan. Menyimpan beberapa jenis makanan camilan di dalam tas, misalnya sekotak kismis, kacang almond, atau sebuah apel dapat mencegah ngemil makanan-makanan camilan lain yang tidak sehat dan miskin kandungan gizinya. Sekali lagi, jenis camilan tersebut memang tidak bisa dibilang ideal, namun jauh lebih baik ketimbang Anda mencari-cari keripik kentang atau tidak makan sama sekali. **Mengapa malu mengaku lapar?**

Banyak orang yang tidak mengakui bahwa dirinya dalam keadaan lapar atau menganggap mengemil sebagai kebiasaan yang 'nakal'. Ketika seseorang mencoba untuk menghindari makan, seringkali justru mereka makan makanan yang tidak sehat, ujar Glassman. "Mereka akan mencari-cari makanan seperti keripik bungkus karena mereka pikir itu bukan 'makan sungguhan'. Sementara tanpa disadari mereka telah mengkonsumsi sekitar 400 kalori dalam sebungkus keripik tersebut yang justru lebih besar kalorinya. dibandingkan dengan separuh roti lapis isi daging dan mereka akan merasa lebih kenyang. **Berhenti makan sebelum kenyang**

Ingatlah bahwa kalori yang Anda konsumsi pada makanan camilan bukanlah kalori 'gratisan'. Anda harus mengatur porsi makanan Anda. Ikutilah semboyan Jepang berikut, hara hachi, yang artinya "makanlah hingga Anda merasa 80 persen kenyang", ujar Reamer. Jika Anda dapat berhenti makan di saat sudah hampir kenyang, maka dapat lebih mudah mengurangi porsi makanan yang Anda konsumsi. "Dan hal ini akan mudah dilakukan karena jika Anda merasa lapar lagi, Anda bisa makan kembali," ujar Reamer. Dalam keyakinan kita mengenal anjuran 'makan sebelum lapar, berhenti sebelum kenyang' yang sebenarnya bisa menjadi panduan makan yang sangat tepat, termasuk makan kecil atau snacking. Sumber : Majalah Nirmala