

# 7 Cara Mudah Kempiskan Perut Buncit

9 Jul 2012 at 15:29 Motivasi 16 comments

Ramai yang mungkin sedar perubahan fizikal badan mempengaruhi cara pembawakan diri seseorang apabila berdepan dengan orang ramai. Perubahan fizikal seperti 'perut buncit' kadang-kadang membuatkan seseorang itu berasa malu atau tidak mempunyai keyakinan diri apabila ingin menonjolkan diri di khalayak ramai. Bukan itu sahaja, perut buncit juga merupakan tanda awal kepada pelbagai jenis penyakit berbahaya.

Malah, apabila tidak mempunyai fizikal yang menarik seperti artis atau pembina badan, mungkin akan membuatkan individu itu berasa lebih tersisih dan berfikir negatif setiap masa. Pun begitu, terdapat cara yang sesuai untuk lelaki mahu pun wanita untuk mengatasi masalah mempunyai perut buncit. Tidak salah untuk mencubakan? Antara cara-cara untuk mengempiskan perut adalah:

## **1. Minum Air Masak Yang Banyak.**

Apabila tubuh badan kita menerima sumber air yang banyak, keadaan itu akan mencairkan kuantiti sodium dalam tubuh badan sehingga membolehkan kuantiti air yang keluar dari tubuh badan juga meningkat. Mendapatkan jumlah air yang banyak juga akan menjamin fungsi hempedu yang lebih efektif sewaktu proses pembuangan air berjalan dengan lancar.

## **2. Makan Perlahan-lahan.**

Ketika menjamah makanan, kita tidak digalakkan makan dengan cepat kerana udara akan terperung di dalam usus dan seterusnya membentuk gas yang menggalakkan perut menjadi perut buncit. Makanan yang tidak dikunyah sehingga kecil juga tidak dapat dicerna dengan sempurna yang seterusnya menyebabkan proses kembung perut berlaku.

## **3. Kurangkan Garam Dalam Makanan.**

Terlalu banyak garam dalam proses diet akan menambah ekstrak sodium terhadap cairan dalam tubuh dan melambatkan mekanisme proses pengeluaran air dari sel badan. Akibatnya, perut akan menjadi kembung dengan gas-gas yang terbentuk. Lama kelamaan, perut buncit pun boleh berlaku.

#### **4. Makan Makanan Yang Penuh Serat.**

Ramai yang mungkin sedar perubahan fizikal badan mempengaruhi cara pembawakan diri seseorang apabila berdepan dengan orang ramai. Perubahan fizikal seperti 'perut buncit' kadang-kadang membuatkan seseorang itu berasa malu atau tidak mempunyai keyakinan diri apabila ingin menonjolkan diri di khalayak ramai. Bukan itu sahaja, perut buncit juga merupakan tanda awal kepada pelbagai jenis penyakit berbahaya (LINK).

Serat adalah elemen yang penting dalam piramid makanan. Untuk mengimbangi kuantiti air dalam tubuh badan, amalan memakan sayur-sayuran hijau dan buah-buahan seperti epal dan pear dapat membantu dalam proses penjagaan dari mendapat penyakit perut buncit ini.

#### **5. Kesan Pengambilan Ubat.**

Terdapat juga kajian yang dilakukan mengatakan, pengambilan pelbagai jenis ubat-ubatan menjadi salah satu punca perut menjadi perut buncit. Sebagai contoh, ubat Aspirin yang terlalu kerap di ambil akan menyebabkan timbulnya penyakit lain seperti sembelit.

#### **6. Hindari Sembelit.**

Sembelit berlaku apabila seseorang itu mengalami masalah dalam pembuangan dan hanya membuang tidak lebih dari tiga kali seminggu. Sebagai akibat dari penyakit ini, perut akan mengumpul gas-gas yang berlebihan dan merangsang isi perut mengumpul lemak-lemak yang boleh menyebabkan kekembungan dan perut buncit. Oleh itu, pengambilan serat adalah digalakkan.

#### **7. Lakukan Senaman atau Bersukan.**

Bersukan sebanyak tiga kali seminggu dapat membantu meningkatkan kadar metabolisme dalam tubuh badan yang bagus untuk pembakaran dan pemecahan lemak. Bersukan akan membantu menggerakkan cairan berlebihan dalam perut dan dikeluarkan dari tubuh badan sebagai peluh. Ini seterusnya akan mengekalkan bentuk badan seseorang yang sesuai dengan ketinggian dan berat badan.

**Apa kata korang baca ini pulak?**