



## “Kenapa Menonton Acara Sambil Makan Dapat Merugikan Kesehatan Anda? Temukan Jawabannya di Sini” | Berita Gaya Hidup

### Description

Mengapa Harus Hindari Makan Sambil Nonton TV Menurut Ahli Gizi

Dalam dunia yang serba cepat seperti sekarang, melakukan banyak hal secara bersamaan adalah hal yang umum – bahkan saat makan pun. Salah satu kebiasaan yang banyak diikuti adalah makan sambil menonton acara atau film favorit. Meskipun terlihat tidak berbahaya atau bahkan menyenangkan, ahli gizi Apurwa Agarwal mengatakan, “makan sambil menonton televisi bisa membuat Anda sakit.”

Anda cenderung makan lebih banyak

Menurut Agarwal, “pikiran Anda terganggu,” dan “Anda gagal menyadari seberapa banyak dan apa yang sedang Anda makan.” Hal ini juga dapat menyebabkan overeating yang bisa berkontribusi terhadap penambahan berat badan dan masalah pencernaan.

Anda mungkin makan makanan junk food

Agarwal menunjukkan bahwa ketika menonton televisi, Anda mungkin memilih kuantitas daripada kualitas, terutama makanan kemasan yang banyak mengandung kalori. Makan makanan seperti keripik, kue, dan soda bisa berdampak negatif pada kesehatan tubuh.

Anda berisiko obesitas

Agarwal menekankan bahwa makan saat menonton televisi meningkatkan risiko obesitas, terutama pada anak-anak. Menurutnya, kombinasi antara makan secara tidak sadar, memilih jenis makanan yang buruk, kurangnya kesadaran terhadap kenyang, dan kurangnya aktivitas fisik bisa berkontribusi terhadap penambahan berat badan dan obesitas.

Kamu mungkin tidak merasa kenyang

Agarwal menjelaskan bahwa saat Anda makan sambil menonton televisi, pikiran Anda terfokus pada

menonton TV, sehingga Anda tidak merasa kenyang. Bagi Agarwal, metode yang efektif untuk mengatasi dampak negatif makan sambil menonton TV adalah dengan melakukan mindful eating, memilih camilan yang lebih sehat, dan membatasi porsi makan.

Berikut beberapa langkah yang dapat diikuti:

1. Saluran Mindful Eating. Berikan perhatian penuh pada pengalaman makan, nikmati setiap suapan, dan hadir sepenuhnya tanpa gangguan.
2. Terhubunglah dengan Tanda-tanda Ketahanan dan Kekenyanan Tubuh. Makan ketika lapar dan berhenti ketika sudah puas.
3. Hindari Distractions. Usahakan makan dalam lingkungan yang tenang dan damai, tanpa gangguan seperti TV, ponsel, atau komputer. Fokuslah sepenuhnya pada saat makan.

Dengan melatih pola makan yang mindful, Anda dapat mengembangkan hubungan yang lebih positif dengan makanan dan nutrisi. Tidak hanya itu, dengan perencanaan dan fokus yang tepat, Anda bisa menghindari dampak negatif makan sambil menonton televisi dan menjaga kesehatan tubuh Anda.

## Ringkasan

Dalam dunia yang cepat ini, multitasking telah menjadi kebiasaan – bahkan saat makan. Salah satu kebiasaan umum yang banyak diadopsi adalah makan sambil menonton acara atau film favorit. Meskipun terlihat tidak berbahaya atau bahkan menyenangkan, menurut ahli gizi Apurwa Agarwal, “makan sambil menonton televisi dapat membuat Anda sakit.”

Mengapa makan sambil menonton TV menjadi masalah? Bagaimana cara mengatasi dampak negatifnya? Berapa banyak waktu yang seharusnya kita habiskan di depan televisi? Bagikan pengalaman dan pendapat Anda di kolom komentar!

Apa pandangan Anda tentang makan sambil menonton TV? Apakah Anda pernah mencoba makan dengan penuh perhatian dan kesadaran? Bagikan pengalaman Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)