

Resiko sering telat makan. Ada beragam alasan klasik yang menyebabkan banyak orang sering telat makan, misalnya karena sibuk dengan pekerjaan atau sedang menjalani program diet. Jika Sobat salah satu orang yang sedang menjalankan program diet, telat makan justru akan membuat program diet terganggu. Selain rentan mengalami penyakit lambung, nyatanya telat makan juga akan mengganggu kerja organ tubuh lainnya.

Resiko Sering Telat Makan

Inilah Resiko sering telat makan yang dilansir oleh *sehatreceh*.

1. Berat badan turun secara tidak sehat

Kamu mungkin bahagia karena berat badan turun, tapi sayangnya cara ini nggak sehat. Sebagian lemak akan dibakar lebih banyak karena tidak ada makanan yang bisa dicerna dan diubah menjadi energi. Tapi bukan lemak saja yang dibakar, namun otot juga. Sayangnya, kehilangan otot tubuh membuat tubuh lemah.

2. Maag dan asam lambung naik



Suara.Com

Karena makanan adalah sumber energi tubuh, ketika kamu melewatkan makan, tubuh jadi lemas dan pucat tak berenergi. Sedangkan lambung tetap memproduksi asam yang digunakan untuk memecah makanan. Pada akhirnya kamu menyakiti dinding lambung dan menimbulkan penyakit seperti maag atau naiknya asam lambung.

3. Kenaikkan berat yang tidak sehat

Jika berat badan tidak turun, makan justru akan naik. Melewatkan jam makan hanya akan membuatmu ingin makan lebih banyak dan berlebihan. Pada akhirnya semua makanan itu akan segar diubah menjadi lemak sehingga menimbulkan kenaikan berat badan.

4. Otak tidak bisa berkonsentrasi

Tidak adanya makanan bisa mengganggu fungsi otak dalam hal mengingat, konsentrasi dan menjaga emosi. Tubuh membutuhkan nutrisi penting untuk mengembalikan kekuatan otak. Tubuh juga semakin lemas, dan pada akhirnya kamu tidak termotivasi melakukan apa pun.

Baca Juga :

- [Resiko Kesehatan Jika Terlalu Sering Makan Gorengan](#)
 - [Gejala Yang Timbul Jika Kebanyakan Minum Kopi](#)
 - [Khasiat dan Manfaat Ikan teri jika dimakan](#)
-

Tips aman ketika telat makan, lakukanlah hal-hal sebagai berikut :

Ketika telat makan dan merasakan nyeri di perut, usahakan jangan langsung mengonsumsi makanan yang berat, seperti nasi, usahakan dulu dengan makanan yang bersifat lembut atau yang berasa manis, seperti teh manis hangat, karena pada saat itu mungkin saja asam di lambung masih tinggi dan dengan meminum sedikit yang manis. Asam lambung nya bisa sedikit turun, atau dengan mengawali dengan makanan yang bersifat lembut dengan tujuan agar perut tidak terlalu berat bekerja karena sebelumnya dalam keadaan tidak fit.

Setelah beberapa menit atau kira-kira setengah jam kemudian cobalah untuk makan makanan yang agak berat seperti nasi, guna untuk mengisi kekosongan karena telat makan tadi. Jangan dulu memakan makanan yang bersifat asin atau pedas, karena di khawatirkan akan meningkatkan asam lambung kita, dan semakin memperparah kondisi perut.

Itulah Resiko sering telat makan. Jangan korbankan kesehatan ya sobat, hanya karena hal sepele menunda makan.