Ini Olahraga Paling Banyak Bakar Kalori, Cocok buat Turunkan Berat Badan

Category: Gaya Hidup,Sehat
written by Redaksi | 05/01/2025

ORINEWS.id – Apakah punya berat badan ideal menjadi salah satu resolusi kamu di tahun 2025 ini? Jika iya, kamu mungkin harus tahu cara menurunkan berat badan paling ampuh demi menggapai resolusi tersebut.

Perhatikan asupan kalori adalah satu di antara banyak cara untuk menurunkan berat badan. Sementara itu, beraktivitas dan olahraga adalah metode untuk membakar kalori dalam tubuh. Lantas, olahraga dan aktivitas macam apa yang paling banyak membakar kalori?

Dr. Javier Gonzalez, profesor madya Metabolisme Manusia di Departemen Kesehatan University of Bath, Inggris, menjelaskan bahwa kalori mulai digunakan dalam istilah medis untuk merujuk pada kebutuhan energi manusia. Pada akhir abad ke-19, istilah ini secara resmi digunakan di Amerika dalam aturan gizi.

“Dalam ilmu gizi, kita biasanya mengukur energi yang terkandung di makanan dalam kilokalori (kkal). Misalnya, rata-rata orang Inggris mengonsumsi antara 2000-2500 kkal per hari,” ujar Gonzalez, mengutip dari *Live Science.*

Jumlah kalori yang dibutuhkan seseorang setiap hari bergantung pada sejumlah faktor, termasuk usia, tinggi badan, berat badan, bentuk tubuh, dan tingkat aktivitas mereka.

Faktor utama yang memengaruhi pembakaran kalori saat istirahat adalah jumlah massa otot yang kita miliki. Saat berolahraga, faktor utamanya adalah intensitas dan jenis olahraga. Misalnya, olahraga yang melibatkan lebih banyak kelompok otot akan membakar lebih banyak kalori daripada olahraga yang melibatkan lebih sedikit kelompok otot.

– Dr. Javier Gonzalez, Profesor Metabolisme Manusia di Departemen Kesehatan, University of Bath, Inggris –

Gonzalez menjelaskan, olahraga yang menguras banyak energi sangat efektif dalam membakar kalori. Dengan begitu, lari mungkin adalah olahraga terbaik untuk membakar kalori tersebut.

Dalam laporan Harvard Health Publishing, sekelompok peneliti membuat sebuah bagan berisi perkiraan 80 metode latihan yang paling efektif membakar kalori, termasuk aktivitas di pusat kebugaran seperti angkat beban, latihan sirkuit, dan bersepeda statis serta olahraga seperti sepak bola, sepak bola Amerika, dan lari.

Bagan tersebut memperlihatkan tiga berat badan orang yang berbeda, masing-masing 57 kg, 70 kg, dan 80 kg. Setiap orang melakukan aktivitas olahraga yang berbeda.

Hasilnya, olahraga bersepeda dengan kecepatan 20 mph paling banyak membakar kalori, diikuti oleh olahraga lari atau treadmill dan sepeda statis. Aktivitas luar ruangan yang menguras energi seperti menebang kayu dan membersihkan salju (setara kuli bangunan) juga memiliki pembakaran kalori yang baik.

“Penentu utama berat badan dalam jangka panjang adalah keseimbangan energi. Jika asupan kalori lebih rendah daripada

pengeluaran kalori, maka kita akan kehilangan berat badan dalam jangka panjang," kata Gonzalez.

Selain berolahraga, kamu juga perlu memerhatikan asupan makanan agar kalori dalam tubuh tetap terkontrol dan usaha kamu menurunkan berat badan berhasil.

"Ada kemungkinan bahwa jumlah kalori yang terbakar selama berolahraga dapat diimbangi dengan meningkatnya asupan kalori. Dengan kata lain, saat kita lebih banyak berolahraga, nafsu makan dan konsumsi kalori akan meningkat, dan kita akhirnya mengonsumsi lebih banyak kalori," tambahnya.

"Secara umum, olahraga tidak terlalu efektif dalam menurunkan berat badan, tapi tampaknya membantu mencegah berat badan naik lagi setelah diet ketat."

Jadi, selain olahraga, kita juga perlu jaga asupan makanan kalau mau menurunkan berat badan. Setop konsumsi gorengan-gorengan, mulai makan makanan rendah kalori dan menyehatkan, seperti kacang-kacangan, sayuran, buah-buahan, dan daging dalam kapasitas sewajarnya.

Untuk memantau kalori dalam tubuh, saat ini ada banyak alat kesehatan yang dilengkapi dengan teknologi canggih, seperti menggunakan smartwatch atau cincin pintar. Alat-alat ini bisa memantau detak jantung dan gerakan untuk memberikan perkiraan berapa banyak kalori yang dibakar selama melakukan aktivitas.[]