

## OCD? Aman atau Tidak?

Akhir-akhir ini sedang ngetrend OCD, apa sih OCD itu? OCD yang dimaksud bukanlah penyakit Obsessive Compulsive Disorder, melainkan diet yang dipelopori Deddy Corbuzier 'Obsessive Corbuzier's Diet'. 'Diet ini lebih seperti ke puasa kalau menurut saya, karena sistem makannya seperti jendela kita bisa memilih mau 4jam,6jam, atau 8 jam, dan setelah itu kita tidak boleh makan,' jawab Dokter Wahyudi.

Pria lulusan Unair tahun 2010 ini mengatakan bahwa diet OCD ini lebih bagus daripada diet kebanyakan, karena kalau diet biasa mental kita menjadi agak kacau. Kita terpikirkan untuk tidak boleh makan ini atau itu, jadi timbullah stress. Nah, kalau di OCD ini seperti memberikan reward dengan membolehkan makan bebas di jam-jam tertentu setelah kita berhasil menahan diri untuk makan. 'Tapi ingat, saat jam bebas makan, ya makannya tetap terjaga jangan mentang-mentang boleh makan bebas terus makan seenaknya sendiri, kalau begitukan dietnya sama aja bohong,' ujar dokter sambil tertawa. 'Dan ingat, saat makan kita harus tetap memenuhi gizi yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein dan lain-lain agar kebutuhan gizi untuk tubuh itu tetap ada,' lanjutnya.

Untuk menahan lapar memang lebih mudah daripada menahan haus, tapi jika kita ingin diet secara langsung, kita juga harus merubah pola makan. 'Agar tidak terkena maag, kita harus melakukannya step by step agar tubuh kita bisa menyesuaikan jadi tubuh ini tidak kaget,' imbuah pria penghobi bersepeda ini.

Tetapi tidak semua orang boleh berpuasa atau melakukan diet, orang yang mempunyai penyakit seperti diabetes mellitus, HIV, demam, TBC, ibu hamil sangat tidak disarankan. Jika tetap ingin diet jangan berpuasa. Cobalah untuk mengganti nasi putih dengan memakan nasi (beras) merah. Karena beras merah itu karbohidratnya kompleks, membuat kenyang tapi zat yang masuk ke tubuh akan langsung dibakar menjadi energi. Contohnya selain beras merah itu bisa juga gandum atau oatmeal. 'Pada intinya berdiet boleh, asalkan kita tahu kondisi dan kemampuan tubuh kita itu seperti apa, jangan hanya mengikuti trends saja. Utamakan hidup sehat,' papar pria kelahiran 26 Juni 1988 tersebut. (re-1,inz/wu)