



“SI BOYBAND”

By Akram Askar & Abdul Qowi Bastian

alias **Makronutrisi**



Siapa Kami?

Nama saya Akram. Saya adalah seorang mahasiswa *computer science* yang telah menjalankan *natural bodybuilding* selama 8 tahun.

Saya telah tinggal di Hamburg, Jerman, lebih dari 15 tahun di mana saya belajar mengenai pola latihan dan nutrisi yang baik. Di sini pula saya bekerja paruh waktu sebagai *personal trainer* selama 2 tahun.

Lahir di Bogor, Indonesia, saya pindah ke Jerman saat berusia 10 tahun. Sejak dini saya percaya, makanan Indonesia itu rasanya yang terbaik di dunia.

Fun fact: Rendang menduduki peringkat pertama dalam daftar makanan paling enak di dunia yang dikompilasi oleh CNN.

Well, enggak heran kan dengan beragam makanan lezat Nusantara jadi membuat kita kesulitan untuk menjaga pola makan sehat?

Makanya kamu perlu membaca buku ini. Karena sebenarnya ada, lho, cara untuk mendapatkan hasil diet yang berhasil tanpa harus mengatakan tidak kepada makanan-makanan enak. Yang perlu kamu tahu cuma caranya.

Dalam buku ini kamu akan mempelajari bagaimana caranya. Jangan khawatir, enggak ada rahasia yang saya tutupi di sini.

So, have fun reading this book! This is to all of you who want to eat kue leker and still get the results.



Akram saat mengikuti The International GNB Competition 2016 di Neu-Ulm, Jerman.



Siapa Kami?

Abdul Qowi Bastian adalah seorang jurnalis, penulis, dan editor di Jakarta.

Qowi, sapaan akrabnya, juga merupakan seorang dosen jurnalistik dan bahasa Inggris di sebuah universitas di Tangerang.

Di sela-sela kesibukannya, ia selalu menyempatkan untuk membanting besi di gym. Baginya, waktu berolahraga adalah "*meeting*" yang tidak bisa dibatalkan.

Ia mendapatkan sertifikasi personal trainer dari Rai Institute pada 2015. Akhir tahun itu, ia diganjar sebagai finalis New You Achievement Awards dari Fitness First Indonesia karena transformasinya yang menginspirasi.

Ia juga didapuk sebagai finalis Indonesia Fitness Ambassador 2016 yang diselenggarakan oleh GOIFEX, fitness expo terbesar di Asia Tenggara.

Akibat gemar membaca, ia selalu lapar akan pengetahuan, terutama tentang bagaimana ia dapat meningkatkan kemampuannya dan membantu orang-orang di sekitarnya.

Sebagai penyunting, *e-book* ini adalah salah satu bentuk realisasi untuk membantu para pemula di dunia fitness yang ingin mendapatkan hasil optimal.



Qowi saat mengikuti kompetisi Men of Steel 2015 di Cinere, Jakarta.



„Perhatikanlah Nutrisimu!“ - Apa Sih Maksudnya?

Jadi, apa sih yang terlintas di benak kamu ketika mendengar kalimat di atas? Atau apakah kamu pernah mendengar pernyataan-pernyataan seperti di bawah ini?

- Tidak boleh makan karbohidrat di atas jam 6 sore
- Tidak boleh makan gorengan atau yang manis-manis
- Makan salad yang banyak

Kenyataannya, contoh-contoh di atas tidak sepenuhnya benar. Yang tepat adalah kamu harus menjaga asupan kalori sesuai dengan kebutuhan kalori dan makronutrisi, dan mikronutrisi kamu sendiri.

Belum familiar dengan istilah-istilah tadi? Tenang, semuanya akan dibahas dalam *e-book* ini. Kalau kamu sudah mengerti, kamu enggak akan termakan mitos-mitos seperti yang sering diucapkan oleh orang lain. Dengan kata lain, ternyata kamu juga bisa, lho, makan gorengan atau makan nasi di malam hari—asalkan tetap mengikuti peraturan-peraturan yang telah ditetapkan. *Sounds too good to be true?* Tenang, ini bukan berita bohong apalagi *hoax*. Bukan pula *hocus pocus*. Kamu bisa mencapai tujuan fitness kamu dan memiliki tubuh impian. Pokoknya, simak terus.





Kenalan Sama Makronutrisi alias “Si Boyband”

Sebelum kenalan, kalian harus tahu dulu dengan yang namanya “Gizi”. Pasti sudah familiar, dong, dengan kata “Gizi”? Ya, gizi adalah terjemahan dari kata “*Nutrition*” dalam bahasa Inggris.

Gizi adalah zat pada makanan yang dibutuhkan oleh manusia untuk pertumbuhan yang dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh. Gizi ini terbagi menjadi dua; yaitu **makronutrisi** dan **mikronutrisi**.

Kalian tentu pernah dengar, dong, dengan yang namanya karbohidrat, protein, dan lemak? Tapi tahukah kalian bahwa ketiganya termasuk ke dalam golongan yang disebut makronutrisi?

Ya, makronutrisi adalah nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar dan biasanya berfungsi sebagai sumber energi. Makronutrisi dihitung dalam satuan gram.

Setiap makanan yang kita konsumsi mengandung makronutrisi; alias karbohidrat, protein, dan lemak. Bayangkan saja makronutrisi sebagai sebuah grup *boyband* yang terdiri dari tiga personel; yaitu karbohidrat, protein, dan lemak.

Nah, setiap makronutrisi ini mempunyai fungsi yang berbeda, yang akan dijelaskan lebih lanjut kemudian. Selain itu, tiap makronutrisi juga memiliki nilai kalori masing-masing.

Sedangkan mikronutrisi adalah zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang lebih sedikit. Yang termasuk mikronutrisi adalah air, vitamin, dan mineral. Tapi kita tidak akan membahas itu dalam *e-book* ini. Fokusnya adalah makronutrisi.





Apa Itu **Kalori**?

Kalori sering kali diucapkan oleh seseorang yang peduli terhadap apa yang dimasukkan ke mulutnya. Kalian pasti pernah mengucapkan, atau setidaknya mendengar orang berkata, “Kok lo makan martabak malam-malam, sih? Itu, kan, kalornya tinggi banget!”

Tapi, apa sebenarnya yang dimaksud dengan kalori? Yang dimaksud di sini sebenarnya adalah kilokalori (KCal).

Kalori adalah satuan internasional untuk energi makanan. Setiap makronutrisi mempunyai value kalori masing-masing seperti yang bisa kamu lihat di tabel berikut:

| | Karbohidrat | Protein | Lemak |
|------|-------------|----------|----------|
| kcal | 4kcal/gr | 4kcal/gr | 9kcal/gr |

Supaya kamu bisa memahami kalori dengan lebih baik, mari kita lihat contoh penggunaan hitungan kalori untuk jenis makanan fillet dada ayam, seperti yang bisa ditemukan di aplikasi MyFitnessPal (bisa di-*download* di iOS dan Android).



Cara membaca „Nutrition Fact“

| Nutrition Facts | | | |
|-----------------|------|---------------|------|
| Servings: 1.0 | | 100 g | |
| Calories | 105 | Sodium | 0 mg |
| Total Fat | 2 g | Potassium | 0 mg |
| Saturated | 0 g | Total Carbs | 1 g |
| Polyunsaturated | 0 g | Dietary Fiber | 0 g |
| Monounsaturated | 0 g | Sugars | 0 g |
| Trans | 0 g | Protein | 21 g |
| Cholesterol | 0 mg | | |
| Vitamin A | 0% | Calcium | 0% |
| Vitamin C | 0% | Iron | 0% |

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Kandungan nutrisi per 100 gr dada ayam fillet
Sumber: MyFitnessPal



Takaran per saji: 100 gram

Kalori: 105kcal

Karbohidrat: 1 gram

Protein: 21 gram

Lemak: 2 gram

Angka-angka di atas untuk orang awam mungkin sedikit membingungkan, tapi kalau kamu sudah memahami apa itu kalori dan fungsi dari tiap-tiap makronutrisi, kamu akan selalu melihat kandungan nutrisi di balik setiap kemasan makanan yang kamu beli di supermarket.

Hanya untuk memperlihatkan bahwa apa yang kita pelajari di halaman sebelumnya, mari kita menghitung **kadar kalori** secara manual dari ketiga makronutrisi yang kita dapatkan dari *Nutrition Fact* ini.

Jika kita menghitung jumlah kalori setiap makronutrisi dari 100 gram dada ayam fillet, maka kita akan mendapatkan:

- 1 gram karbohidrat x 4 kcal/gram = 4 kcal
- 21 gram protein x 4 kcal/gram = 84 kcal
- 2 gram lemak x 9 kcal/gram = 18 kcal

Total: 4+84+18 = **106 kcal**

Jadi, 100 gram dada ayam fillet mengandung 106 kcal **sangat mirip** dengan apa yang didapatkan langsung dari Nutrition Fact.



That's it! For now...

Dengan ini kamu sudah berhasil mempelajari **basics** soal nutrisi.

Di Ebook selanjutnya kita akan membahas **seberapa banyak kalori & makronutrisi** yang kamu butuhkan untuk mendapatkan hasil yang kamu inginkan.

Believe it or not, nutrisimu bisa dihitung secara logical dengan ilmu matematika.

It's simple if you make it simple ;-)

See you next time!