Kalori, kalori sejatinya berarti satuan unit kandungan panas atau energi. Akan tetapi, lebih tepatnya kalori adalah jumlah energi yang Anda dapatkan dari makanan dan minuman, atau energi yang kita bakar melalui aktivitas sehari-hari. Sederhananya, kalori adalah energi yang dibutuhkan tubuh agar bisa beraktivitas dan menjalankan fungsinya dengan baik.

Sebagai contoh, sebuah apel yang Anda makan mengandung sekitar 80 kalori. Sementara itu, [berjalan kaki](https://hellosehat.com/hidup-sehat/jalan-kaki-setelah-makan/) 10 menit membutuhkan sekitar 30 kalori. Berapa banyak kalori yang dibakar tubuh tergantung pada tinggi badan, berat badan, usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik setiap orang. Ada dua jenis kalori, yaitu:

* Kalori kecil (kal)
* Kalori besar (Kal, Kkal)

Perlu dicatat, 1 kalori besar (1Kkal) sama dengan 1.000 kalori kecil.

Saat melihat label nutrisi pada kemasan makanan atau minuman, kalori yang tertera adalah kalori besar, yaitu kilokalori (Kkal). Snack cokelat yang disebutkan memilki 250 kalori, sebenarnya mengandung 250.000 kalori.

Uniknya, kebanyakan orang menganggap kalori hanya ada pada makanan dan minuman, padahal apa pun yang mengandung energi memiliki kalori. Batu bara sekali pun mengandung kalori, tapi memang manusia tidak akan mendapatkan nutrisi penting dari batu bara sehingga tidak ada gunanya mengonsumsi sumber kalori tersebut. Sumber kalori dari makanan dan minuman

Kalori adalah salah satu kebutuhan pokok manusia agar bisa bertahan hidup dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Kalori bisa didapatkan dari konsumsi makanan dan minuman. Hampir semua jenis makanan dan minuman mengandung kalori. [Teh](https://hellosehat.com/hidup-sehat/teh-untuk-menurunkan-berat-badan/) yang tidak pakai gula sekali pun mengandung kalori meskipun sangat sedikit.

Kenapa bisa begitu? Nah, kalori ini sebenarnya bukan suatu zat gizi atau nutrisi, tetapi bisa didapatkan dari beragam jenis zat gizi. Ya, kalori bisa didapatkan dari zat gizi makro seperti protein, lemak, dan karbohidrat. Ketiga zat gizi ini akan dicerna dalam tubuh dan nantinya diubah jadi kalori. Kalau sudah menjadi kalori, barulah tubuh Anda bisa menggunakannya sebagai sumber energi.

Karena itu, makanan dan minuman apa pun yang mengandung protein, lemak, dan karbohidrat sudah pasti mengandung kalori. Jumlah kalorinya saja yang berbeda-beda. Kalori dari makanan alami seperti buah dan sayur biasanya lebih rendah dari kalori makanan olahan seperti keripik kentang kemasan, donat, dan lain-lain.

Ada juga yang namanya kalori kosongKalori kosong adalah jenis kalori yang berasal dari lemak padat dan gula tambahan dalam produk makanan. Kalori kosong memiliki nilai gizi yang sangat sedikit, tidak ada serat makanan, asam amino, antioksidan, mineral, atau vitamin yang berarti. Kalori kosong membuat rasa makanan menjadi lebih lezat tetapi dapat menyebabkan [obesitas](https://hellosehat.com/hidup-sehat/6-jenis-obesitas-yang-manakah-anda/) jika dikonsumsi berlebihan.

Nah, jenis kalori kosong inilah yang sering disebut-sebut sebagai musuh bagi kesehatan. Terutama bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan atau yang sedang mempertahankan berat badan ideal. Di luar itu, kalori adalah asupan penting yang harus dipenuhi setiap orang setiap hari.

Makanan-makanan di bawah ini memiliki kandungan kalori kosong yang cukup banyak:

### Lemak padat dan gula tambahan:

* Es krim
* Donat
* Pastri
* Kue kering
* Cake

### Lemak padat:

* Gorengan
* Tulang iga
* Daging asap
* Sosis
* Keju
* Pizza

### Gula tambahan:

* Minuman ringan dengan perisa buah-buahan
* Minuman isotonik
* Minuman energi
* Minuman bersoda

### **Apakah kalori itu buruk?**

Kalori itu sendiri bukanlah hal yang buruk, karena Anda membutuhkan kalori untuk hidup. Masalahnya terdapat pada konsumsi kalori berlebih. Kalori adalah kalori, tak terkecuali apakah ia berasal dari lemak, karbohidrat atau protein. Namun, sumber kalori juga memberikan pengaruh bagi kesehatan. Contohnya ialah 100 kalori yang terdapat dalam satu mangkuk brokoli akan membawa banyak nutrisi, sementara 100 kalori yang terdapat dalam satu sepertiga donat tidak memiliki keuntungan apapun. Kalori yang hanya disertai sedikit nutrisi (atau tidak ada sama sekali) juga biasa disebut dengan “kalori kosong”.

### **Bagaimana cara kalori menaikkan berat badan?**

Kalori itu sendiri tidak memiliki berat. Namun, kelebihan kalori akan disimpan oleh tubuh sebagai energi potensial, dan sebagian besar disimpan sebagau lemak tubuh. Jumlah yang lebih kecil juga disimpan dalam hati dan otot sebagai glikogen (bentuk penyimpanan glukosa yang digunakan untuk energi jangka pendek).

### **Kenapa orang yang berbadan besar harus mengonsumsi lebih banyak kalori?**

Seseorang dengan berat 80 kg dapat mengonsumsi jauh lebih banyak kalori dibandingkan dengan orang dengan berat 50 kg tanpa kenaikan berat badan. Tubuh yang lebih besar membutuhkan banyak kalori untuk melakukan fungsi dasar dan untuk bergerak. Dengan demikian, orang yang berbadan lebih berat bisa membakar 3.000 kalori atau lebih per harinya, sementara orang yang memiliki berat badan lebih ringan hanya dapat membakar kurang dari 2.000 kalori. Hal ini juga tergantung pada umur, jenis kelamin, tingkat kebugaran, beberapa banyak otot dan lemak yang mereka miliki, dan juga faktor genetik.

### **Bagaimana cara menurunkan berat badan dengan kalori?**

Dengan membakar 3.500 kalori setiap harinya, berat badan Anda akan berkurang 0,5 kg (tergantung pada berat badan, jenis kelamin, usia, tingkat metabolisme dan tingkat aktivitas). Caranya ialah dengan menghilangkan 250 kalori makanan (seperti menghentikan kebiasaan mengemil cokelat manis) atau dengan berjalan dengan waktu yang lebih banyak setiap harinya selama dua minggu. Agar hasil lebih optimal, kombinasikan keduanya sekaligus.

Pada dasarnya, menurunkan berat badan agak sulit, karena tubuh tidak terbiasa dengan menghilangnya kalori yang lebih dari biasanya, sehingga Anda akan sulit untuk terus menurunkan berat badan ataupun menjaga berat badan minimal Anda. Namun, kunci terpenting di sini ialah memperhatikan kalori masuk dan kalori keluar.

Kalori merupakan bagian dasar dari energi yang dapat ditemukan dalam hampir semua jenis makanan dan minuman. Hanya saja, mengonsumsi makanan berkalori tinggi secara berlebihan dapat meningkatkan berat badan, apalagi bila tidak dikonsumsi dengan cara yang tepat.

Bagi Anda yang sedang menjalani program diet untuk menurunkan berat badan, mengonsumsi makanan berkalori tinggi, tentu bukan pilihan yang tepat. Namun pada orang dengan berat badan rendah (*underweight*), mengonsumsi makanan dengan kalori yang tinggi bisa membantu program peningkatan berat badan. Sehingga, penting untuk menyesuaikan jumlah kalori dengan kebutuhan.

### **Daftar Makanan Berkalori Tinggi**

Setiap orang membutuhkan jumlah kalori yang berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, tinggi badan, dan aktivitas fisik sehari-hari. Namun, rata-rata kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh orang dewasa berkisar antara 2.000-3.000 kalori per hari.

Agar asupan kalori tidak berlebihan, Anda perlu menghindari dan membatasi konsumsi makanan yang tinggi kalori. Berikut ini adalah beberapa jenis makanan yang diketahui memiliki jumlah kalori yang tinggi:

#### **1. Kacang-kacangan**

[Kacang-kacangan](https://www.alodokter.com/di-balik-kegurihannya-terdapat-manfaat-kacang-yang-melimpah) merupakan salah satu makanan berkalori tinggi. Bahkan untuk jenis kacang kenari, jumlah kalorinya mencapai 185 kalori per 25 gramnya. Selain kenari, jenis kacang-kacangan yang juga mengandung kalori tinggi adalah kacang mete, kacang almond, dan kacang tanah.

#### **2. Alpukat**

Sudah bukan rahasia lagi jika [alpukat](https://www.alodokter.com/tidak-cuma-enak-manfaat-alpukat-juga-banyak) termasuk salah satu jenis buah berkalori tinggi. Dalam satu buah alpukat yang berukuran sedang dengan berat 200 gram, terdapat sekitar 332 kalori.

#### **3. Buah kering**

Tak seperti buah segar, buah yang sudah dikeringkan memiliki kandungan kalori lebih tinggi. Contohnya, 85 gram buah kismis kering mengandung 260 kalori.

#### **4. Ubi jalar**

Makanan yang banyak mengandung kalori selanjutnya adalah ubi jalar. Untuk satu ubi jalar berukuran sedang terkandung sekitar 180 kalori.

#### **5. Nasi putih**

[Nasi putih](https://www.alodokter.com/nutrisi-dan-kalori-nasi-putih-serta-fungsinya-bagi-tubuh) juga termasuk ke dalam makanan berkalori tinggi. Makanan wajib bagi masyarakat Indonesia ini mengandung sekitar 240 kalori per tiap mangkuk kecilnya.

### **Efek Samping Mengonsumsi Terlalu Banyak Makanan Berkalori Tinggi**

Makanan berkalori tinggi memang baik sebagai sumber energi tubuh. Namun, mengonsumsinya secara berlebihan atau mengolahnya dengan cara yang tidak sehat bisa menimbulkan gangguan kesehatan.

Oleh karena itu, Anda disarankan untuk menghitung dan memperkirakan kalori yang Anda butuhkan dan kalori yang terkandung pada makanan yang akan Anda konsumsi.

Dengan menghitung dan cermat dalam memilih makanan, Anda bisa  terhindar dari sejumlah masalah kesehatan akibat kelebihan kalori, seperti:

#### **Obesitas**

[Obesitas](https://www.alodokter.com/obesitas) terjadi akibat jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh lebih banyak daripada kalori yang dibakar. Kalori yang tidak digunakan akan diubah oleh tubuh menjadi lemak, sehingga menyebabkan pertambahan berat badan.

#### **Penyakit jantung**

Mengonsumsi terlalu banyak makanan berkalori tinggi, terutama yang diolah dengan cara yang salah, bisa meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung. Oleh karena itu, mulailah memperhatikan asupan kalori dalam makanan yang akan Anda konsumsi.

#### **Stroke**

Mengonsumsi makanan tinggi kalori juga sering dikaitkan dengan stroke. Hal ini karena makanan tinggi kalori yang diolah dengan cara tidak sehat, seperti gorengan, biasanya juga tinggi kolesterol. Tingginya kolesterol akan menyebabkan pembentukan plak pada pembuluh darah ([aterosklerosis](https://www.alodokter.com/aterosklerosis" \t "_blank)) yang akan meningkatkan risiko terjadinya stroke.

Sebenarnya, Anda tidak perlu menjauhi semua makanan berkalori tinggi, karena bagaimana pun, tubuh membutuhkan kalori untuk menjalankan fungsinya. Hanya saja, konsumsi makanan berkalori tinggi harus diimbangi dengan pola makan sehat dan olahraga rutin. Bila perlu, berkonsultasilah dengan [dokter gizi](https://www.alodokter.com/cari-dokter/ahli-gizi), untuk mengetahui jenis dan porsi makanan yang sesuai dengan kondisi tubuh Anda.

# **6 Cara Membakar Kalori untuk Turunkan Berat Badan**

### **1. Sering Tertawa**

Salah satu cara membakar kalori yang pertama adalah dengan tertawa. Di dalam tubuh seseorang terdapat hormon stres, salah satunya kortisol. Senyawa ini berperan dalam menstimulasi seseorang untuk makan, menurunkan metabolisme setelah makan, serta menyimpan lemak. Ketika tertawa, pengaruh kortisol terhadap tubuh akan diminimalkan. Proses pembakaran kalori pun akan meningkat dengan seiring peningkatan frekuensi jantung saat tertawa mulai 10 – 20 persen. Dengan meningkatnya frekuensi jantung seseorang, metabolisme tubuh akan meningkat. Hal ini berarti tubuh akan membakar kalori setelah tertawa.

### **2. Minum Air Dingin**

Salah satu cara membakar kalori berikutnya adalah dengan minum air dingin. Banyak orang menyangka bahwa minum air dingin dapat mendorong penumpukan lemak sehingga banyak yang melarang minum air dingin saat sedang diet penurunan berat badan. Namun faktanya, minum air dingin justru dapat membantu tubuh membakar kalori. Saat minum air dingin, tubuh akan meningkatkan metabolisme untuk menghasilkan panas agar suhu tetap terjaga sehingga tubuh akan membakar lebih banyak kalori.

### **3. Mengunyah Permen Karet**

Salah satu cara membakar kalori berikutnya adalah dengan mengunyah permen karet. Mengunyah permen karet dapat meningkatkan rasa kenyang sehingga mengurangi asupan kalori dari makanan. Hal ini telah dibuktikan dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Universitas Rhode Island, Amerika Serikat. Penelitian tersebut mendapati bahwa orang yang mengunyah permen karet mengonsumsi kalori lebih sedikit saat makan siang dan tidak mengonsumsi makanan yang lebih banyak lagi pada waktu makan selanjutnya. Namun, pastikan pastikan permen karet yang kamu pilih yang bebas gula.

### **4. Donor Darah**

Salah satu cara membakar kalori berikutnya adalah dengan cara donor darah. Saat mendonorkan darah, jumlah kalori yang dibakar oleh tubuh akan meningkat. Setelah proses donor darah, tubuh membutuhkan energi untuk membentuk protein baru, sel darah merah dan komponen darah lainnya untuk menggantikan darah yang hilang sehingga tubuh akan membakar kalori lebih banyak.

### **5. Berbelanja**

Salah satu cara membakar kalori berikutnya adalah dengan berbelanja. Saat berbelanja**,** kebanyakan wanita tidak sadar bahwa sebenarnya sedang berolahraga ringan. Coba hitung berapa langkah yang kamu hasilkan saat berbelanja? Setiap langkah ini tentu membakar kalori yang ada dalam tubuh, terlebih jika berjalan cepat dan menaiki tangga saat berbelanja. Ini merupakan salah satu cara membakar kalori yang menyenangkan terutama bagi wanita.