

Prolite – Masalah kelebihan berat badan memang menjadi salah satu yang perlu di perhatikan, salah satunya bisa dengan diet untuk menurunkannya.

Pasalnya semua orang pasti mendambakan berat badan yang ideal agar terlihat bagus.

Kelebihan berat badan dapat memicu berbagai macam penyakit yang akan menyerang tubuh kita.

Baca Juga: Bahaya Kurang Tidur bagi Pelajar : Dampak Tersembunyi yang Hancurkan Prestasi Belajarmu!

Bukan hanya dapat memicu berbagai penyakit namun memiliki kelebihan berat badan juga dapat menghambat seseorang untuk beraktifitas.

Orang yang memiliki berat berlebih akan lebih cepat lelah ketika melakukan kegiatan atau bahkan dia akan merasa cepat berkeringat.

Kami memiliki rekomendasi yang mungkin dapat membantu untuk menurunkan berat badan yang berlebih.

Baca Juga: Detox Setelah Lebaran Tanpa Diet Ekstrem: Cara Aman Kembalikan Pola Makan Sehat

Menurut ahli bukan hanya makanan yang dapat membantu anda untuk diet namun konsumsi buah juga dapat membantu untuk menurunkan berat badan.

Buah-buahan tersebut dikenal sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral, sehingga baik untuk dijadikan makanan atau camilan selama diet sekaligus mampu menjaga kesehatan tubuh.

Ada 4 kelebihan buah untuk diet yang berperan penting dalam mendukung

program penurunan berat badan, yaitu mengandung tinggi serat, rendah kalori dan lemak, serta mengandung beragam vitamin dan mineral.

1. Apel



net alodokter

Buah dikenal sebagai camilan tepat bagi siapa pun yang sedang menjalani program menurunkan berat badan. Dalam 100 gram buah apel terkandung 84 gram air dan 3 gram serat. Kandungan air dan serat inilah yang dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil dan membuat Anda tidak cepat lapar.

2. Jeruk Bali

Buah untuk menurunkan berat badan yang satu ini lebih umum dikenal dengan

nama *grapefruit* atau pomelo. Buah ini dapat menurunkan berat badan dengan memberikan efek kenyang lebih lama, terutama bagi pelaku diet yang berisiko terkena penyakit diabetes.

Konsumsi jeruk bali sebelum makan secara rutin selama 3 bulan dapat mengurangi berat badan hingga 1,5 kg. Buah ini juga baik untuk menjaga Kesehatan jantung dan pembuluh darah.

3. Alpukat



Biofarma

Alpukat mengandung lemak baik berupa asam oleat yang dapat menunda lapar dan keinginan untuk makan secara berlebih. Selain itu, buah untuk diet ini juga bermanfaat

dalam mengontrol kadar gula darah.

Lemak baik dalam alpukat juga baik bagi kesehatan jantung serta mampu menurunkan kadar kolesterol darah dan meningkatkan jumlah kolesterol baik (HDL). Dalam 100 gram alpukat, terdapat sekitar 7 gram serat, 15 gram lemak, serta mineral dan vitamin, seperti kalium, magnesium, folat, vitamin B6 dan vitamin C.

4. Pisang



astronauts

Buah pisang direkomendasikan sebagai buah untuk diet karena bisa menunda rasa lapar sekaligus meningkatkan metabolisme tubuh. Diet pisang ini pun cukup mudah untuk dilakukan, Anda hanya perlu mengonsumsi 1 buah pisang segar di pagi hari sebagai menu sarapan.

Sementara itu, pada siang dan malam hari, Anda bisa makan seperti biasa. *Ngemil* pun masih diperbolehkan tetapi hanya pada sore hari. Anda dapat mengonsumsi beragam camilan, termasuk makanan manis, asalkan dalam batasan wajar supaya penurunan berat badan bisa dicapai.

Bagaimana penjelasannya semoga bermanfaat untuk membantu menurunkan berat badan.



Baca Selanjutnya
[Lakukan 4 Amalan di Hari Jumat , Nikmati Keberkahan Jika Melakukannya](#)