Prolite – Pengen makan daging yang banyak tapi takut kolesterol atau gendutan? Tenang aja, kita punya solusinya! 4 minuman sehat ini bisa ngebantu kamu biar bisa makan daging sepuasnya sewaktu Idul Adha nanti!

Idul Adha merupakan salah satu momen yang ditunggu-tunggu oleh umat Muslim di seluruh dunia. Saat perayaan ini, tak jarang kita disuguhkan dengan hidangan daging yang melimpah ruah.

Meski enak dan lezat, kita perlu waspada terhadap kolesterol dan lemak jahat yang dapat meningkat setelah mengonsumsi daging kurban dalam jumlah besar.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Untungnya, ada beberapa minuman sehat yang bisa membantu menurunkan kadar kolesterol dan membantu melawan lemak dalam tubuh. Yuk, simak empat minuman sehat yang dapat kamu nikmati setelah makan daging saat Idul Adha!

1. Jus Lemon dan Jahe



Freepik

Siapa yang tak kenal dengan segarnya jus lemon? Kombinasi jus lemon dengan jahe merupakan minuman yang sempurna untuk membantu menurunkan kolesterol dan lemak setelah makan daging.



Baca Selanjutnya
Kamera Terbaik Oppo Find X6 Pro 5G