

## 7 Makanan Sehat Pembakar Kalori Lebih Cepat



Ingin membakar kalori dalam tubuh lebih cepat? Ada banyak makanan yang bisa melakukannya lho. Berita baiknya adalah, makanan ini sangat lezat dan memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Penasaran makanan apa saja itu? Simak ulasan berikut ini.

### **Grapefruits**

Grapefruits adalah buah sejenis jeruk yang dapat membantu mempercepat metabolisme, sehingga dapat membakar banyak kalori dalam tubuh. Selain itu, buah ini juga kaya serat yang dapat menstabilkan kadar glukosa darah. Tambahkan buah ini pada salad buah Anda atau meminumnya sebagai jus.

### **Gandum**

Gandum sangat mudah dicerna dan dapat membantu untuk membakar kalori lebih cepat lho. Tidak hanya itu, kandungan vitamin, mineral dan karbohidratnya sangat baik bagi kesehatan dan menurunkan risiko terkena penyakit kronis.

### **Teh hijau**

Kaya akan antioksidan, teh hijau meningkatkan metabolisme dan membantu menurunkan berat badan. Hanya dengan menikmati secangkir teh hijau hangat, dapat membakar kalori pada tubuh Anda.

### **Ikan tuna dan salmon**

Mengandung omega 3 yang melimpah menjadikan makanan ini sebagai regulator metabolisme. Omega 3 yang terdapat pada tuna dan salmon mempengaruhi tingkat

hormon leptin yang mengontrol seberapa cepat lemak dapat terbakar.

### **Alpukat**

Lemak tak jenuh tunggal pada alpukat mempercepat metabolisme dan melindungi sel-sel tubuh penghasil energi dari radikal bebas. Selain itu, alpukat memiliki banyak manfaat kesehatan lainnya lho di antaranya mengurangi kolesterol dan mengurangi risiko penyakit jantung.

### **Makanan pedas**

Makanan pedas termasuk dalam salah satu kelompok makanan yang membakar kalori lebih cepat. Yuk, tambahkan cabai atau saus sambal pada makanan Anda agar kalori segera terbakar.

### **Biji chia**

Kaya dengan protein, serat dan omega 3 membuat biji chia ini membantu meningkatkan metabolisme dan menekan nafsu makan. Rendam biji chia sekitar 15 menit dalam air, lalu mereka akan mengembang hingga sepuluh kali ukuran semula. Tambahkan biji chia pada salad, yoghurt atau oatmeal dan hmmm rasakan lezatnya!

### **Kacang Brazil**

Salah satu makanan lezat untuk membakar kalori adalah kacang Brazil. Kacang ini membantu mempercepat metabolisme dengan mengubah hormon tiroid dasar menjadi T3, bentuk aktif dari hormon tiroid. Selain itu, kacang Brazil juga membantu melawan selulit dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Hmm, semua makanan pembakar kalori ini ternyata lezat sekali ya. Semakin banyak mengonsumsi makanan ini maka semakin banyak juga kalori yang terbakar, tubuh Anda bebas dari timbunan kalori deh. Yuk, siapkan makanan tersebut di dapur Anda!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/7-makanan-sehat-pembakar-kalori-lebih-cepat.html>