

Manfaatkan Bahan Alami di Dapur Untuk Menurunkan Berat Badan



Menurunkan berat badan selain dari faktor olahraga juga asupan makanan. Berbagai jenis diet pun menggunakan metode pantang makanan tertentu dan memiliki efektivitasnya masing-masing. Namun bagaimana jika Anda tidak ingin repot atau mengeluarkan ekstra untuk memesan catering khusus diet? Tengoklah dapur Anda dan gunakan bahan dapur yang ada sebagai cara cepat menurunkan berat badan. Ternyata beberapa jenis bahan memiliki manfaat menurunkan berat badan seperti yang diungkapkan oleh Dhvani Shah, seorang ahli nutrisi dan konsultan diet ternama asal Mumbai, India.

Cabai

Bumbu bercitarasa pedas ini menstimulasi produksi enzim dan meningkatkan produksi saliva di mulut. Sensasi pedasnya meningkatkan metabolisme tubuh dengan cara memanaskan suhu dan menurunkan berat badan lewat pembakaran lemak yang lebih cepat. Cabai juga mengandung beta karoten dan kaya vitamin C. Walaupun demikian, hindari konsumsi Cabai yang berlebihan.

Kayu Manis

Kayu manis banyak digunakan untuk makanan tradisional maupun kue-kue tertentu untuk menambah wangi yang khas. Menurut studi dari Pusat Penelitian Bennington Biomedical, Amerika Serikat, bahan ini merangsang produksi insulin dan pengaturan kadar gula dalam darah serta memberi sensasi kenyang lebih lama. Hal ini baik sebagai cara cepat menurunkan berat badan secara alami.

Baca juga: [Bumbu-Bumbu Dapur Sehat Untuk Makanan Si Kecil](#)

Jahe

Selain nikmat diminum hangat, jahe memiliki fungsi untuk membantu memperbaiki fungsi sistem pencernaan dan menurunkan berat badan. Hal ini dikarenakan jahe memiliki kandungan anti inflamasi dan antioksidan. Jahe juga mengandung enzim yang disebut zingibain yang dapat membantu proses penyerapan protein dalam pencernaan. Konsumsi air jahe hangat dengan buah lemon untuk melancarkan sistem pencernaan dan meningkatkan proses metabolisme yang baik sebagai cara cepat menurunkan berat badan.

Bawang putih

Ternyata selain bermanfaat untuk bumbu masakan dan juga kesehatan, bawang putih juga memiliki manfaat untuk menurunkan berat badan. Dalam hubungannya dengan masalah berat badan, bawang putih merupakan makanan ajaib, mengapa? Ya, karena kandungan yang terdapat pada bawang putih seperti senyawa *allicin* yang mampu menekan nafsu makan seseorang dan demikian menjadi cara cepat untuk menurunkan berat badan. Cara kerja senyawa ini adalah dengan mengirimkan sinyal ke otak dan menginformasikan bahwa tubuh Anda sudah kenyang. Sehingga Anda pun tak akan mudah tergoda untuk sering ngemil, karena ngemil merupakan faktor terbesar kegemukan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaatkan-bahan-alami-di-dapur-untuk-menurunkan-berat-badan.html>