

Tak Harus Mahal, Cara Diet Alami Ini Juga Mudah Dilakukan



Dengan banyaknya tren diet alami yang dilakukan para selebriti dan dianjurkan para ahli nutrisi dunia, mungkin terbersit dalam benak Anda biaya yang akan dikeluarkan pasti mahal. Jangan keliru, diet pun juga bisa ditunjang dengan bahan-bahan alami yang mudah didapatkan tanpa harus merogoh kocek terlalu dalam. Apa sajakah itu?

Alpukat

Berdasarkan studi dari Journal of the American Heart Association, buah yang kaya akan kandungan lemak baik ini dianjurkan untuk mendukung diet sekaligus mendapatkan manfaat menurunkan kolesterol dan menurunkan risiko penyakit jantung. Mengonsumsi satu buah setiap hari sebagai pengganti sumber lemak dari makanan lain yang digoreng akan memberikan manfaat signifikan.

Kembang Kol

Sayuran yang satu ini nampaknya menjadi favorit oleh para ahli nutrisi di dunia. Seperti yang dipaparkan dalam studi oleh Universitas Oregon State, Amerika dan buku Makanan Tersehat Dunia oleh George Mateljan, kandungan biotin dan niacin baik untuk kulit dan rambut. Ia juga dapat menjadi campuran masakan apapun atau jadi camilan sehat di kala

senggang. Bosan mengunyahnya? Cukup blender dan siap diminum sebagai jus sehat. Agar seratnya tetap bisa dikonsumsi tubuh, jangan menyaringnya setelah diblender.

Baca Juga: [Biji-bijian, Pelengkap Diet Sehat](#)

Jus Sayur

Mendengar kata sayur saja sepertinya terbayang rasa pahit, apalagi dijus menjadi minuman? Ternyata jus sayur menjadi salah satu alternatif diet bagi mereka yang malas mengunyah sayur dan lebih memilih meminum langsung sari patinya. Menyampurnya dengan perasan lemon atau daun mint akan memberikan cita rasa segar dan cocok dijadikan camilan. Manfaatnya pun beragam sesuai sayuran yang dipilih. Contohnya jus bayam untuk mengatasi rasa lesu akibat kurang darah seperti dipaparkan Dr. Seno Sastroamidjojo.

Infused Water

Satu lagi pilihan mudah untuk memperbaiki metabolisme tubuh dan detoksifikasi adalah air putih yang dicampurkan buah-buahan menjadi infused water. Penggunaannya bisa digunakan seharian tanpa harus mengganti buah dengan yang baru. Manfaatnya pun beragam sesuai buah yang digunakan sebagai campuran.

Mentimun & Tomat

Dua bahan makanan ini kerap hadir saat memesan makanan khas Indonesia sebagai lalapan. Sayangnya mereka seringkali diacuhkan dan dianggap sebagai pemanis semata. Selain murah meriah, mentimun memiliki kandungan yang sangat baik untuk menjaga tekanan darah. Begitupula dengan buah tomat yang baik untuk mengontrol lemak tubuh dan kecantikan kulit. Ketimbang hanya mengonsumsinya secara parsial, cobalah sekarang sebagai makanan wajib.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tak-harus-mahal-cara-diet-alami-ini-juga-mudah-dilakukan.html>