

Kenali Ragam Buah Untuk Membantu Program Diet



Terdapat beberapa cara agar Ibu dapat menurunkan berat badan, misalnya dengan berolahraga atau dengan menjalankan program diet. Salah satu jenis makanan yang cocok membantu program diet adalah buah-buahan. Selain menyehatkan, walaupun tidak dapat menurunkan berat badan secara langsung, buah-buahan juga dapat membantu rasa kenyang Ibu lebih lama sehingga nafsu makan dapat lebih dikontrol. Apa saja ragam buah yang dapat membantu program diet Ibu?

1. Alpukat

Buah ini memiliki kandungan lemak yang bersifat baik, yaitu *monosaturated oleic acid*, yang juga ditemukan dalam minyak zaitun. Tetapi, Ibu tidak perlu ragu dengan kandungan lemak yang ada dalam alpukat. Setiap alpukat mengandung 20 gram lemak baik yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh secara optimal. Alpukat juga cocok dijadikan buah untuk diet karena mengenyangkan dan mengandung zat yang dibutuhkan tubuh, seperti serat serta *potassium*.

2. Apel

Apel adalah salah satu buah untuk diet yang baik. Menurut penelitian yang ada dalam *Journal of Nutrition*, orang yang sedang dalam program diet perlu meningkatkan konsumsi serat agar mampu mencegah kenaikan berat badan. Buah apel ini merupakan buah yang memiliki kandungan *pectin* yang tinggi. *Pectin* adalah salah satu jenis serat yang dapat ditemukan dalam dinding sel serta jaringan pada tanaman. Kegunaan *pectin* ini dapat

membuat rasa kenyang bertahan lebih lama. Menjadikan apel sebagai salah satu *snack* dapat membuat konsumsi makan menjadi berkurang ketika waktu makan tiba.

3. Pisang

Pisang banyak dikira merupakan buah yang tinggi kalori sehingga tidak banyak dikonsumsi oleh orang yang sedang diet, padahal pisang mengandung kalori yang lebih sedikit daripada *diet snack* yang lain. Selain itu, buah untuk diet yang satu ini juga rendah lemak serta kaya akan serat dan vitamin C. Dengan beragam nutrisi yang terkandung di dalamnya, pisang dapat mencegah adanya keinginan untuk makan dengan porsi lebih. Bahkan, buah ini dijadikan ide program diet oleh seorang apoteker Jepang bernama Sumiko Watanabe bernama *morning banana diet*.

4. Lemon

Lemon yang dicampur dengan air sangat cocok untuk menggantikan kopi serta jus buah yang mengandung banyak kalori. Waktu terbaik untuk meminum air lemon ini adalah pada pagi hari. Tidak hanya membantu meningkatkan metabolisme serta mencegah dehidrasi. Dehidrasi merupakan kondisi yang perlu dihindari oleh Ibu yang sedang diet karena tubuh akan menyimpan lebih banyak lemak saat dehidrasi. Minum air dengan campuran buah lemon juga mampu meningkatkan kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi serta membantu mengeluarkan racun dari tubuh.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kenali-ragam-buah-untuk-membantu-program-diet.html>