

# Diet TEH

Masalah kegemukan sering kali menjadi igauan ngeri. Selain mengganggu penampilan ia juga berbahaya bagi kesihatan tubuh badan. Usaha khuatir, selain daripada bersenam dan mengawal pemakanan, meminum teh juga dikatakan cara yang paling berkesan dan dapat membantu menghilangkan lemak dalam tubuh. Apa tunggu lagi jom minum teh!

•OLEH AINI ROSHIDAH AHMAD MAWAWI

## Teh hijau

Merupakan minuman herba yang banyak memberi manfaat untuk tubuh. Salah satu daripadanya adalah dapat membantu menurunkan berat badan. Di dalamnya terkandung polifenol yang bukan sahaja melindungi tubuh daripada radikal bebas tetapi dalam masa yang sama juga ia dapat mempengaruhi penyerapan lemak.

## Teh halia

Teh halia merupakan minuman 'spicy' yang sering dinikmati di seluruh dunia saban hari. Amat berguna dalam meningkatkan masalah pencernaan. Kaya dengan vitamin B6 dan C, kalium serta magnesium, teh halia mengandungi banyak manfaat terhadap kesihatan seperti ciri bintih penghadaman, masalah loya dan sebagainya. Disyorkan untuk menikmati dua hingga tiga gelas sehari.

## Teh chamomile

Anda cukup beruntung sekiranya anda peggemar teh chamomile. Menurut kajian yang dilakukan oleh sebuah organisasi di Jerman, teh chamomile dipercayai dapat menurunkan kolesterol serta lemak di dalam tubuh. Tidak cukup itu, ia juga baik untuk detoks. Di samping mampu menyejukkan badan, ia juga dapat mengurangkan stres.

## Teh peppermint

Teh Peppermint merupakan teh yang dibuat dari daun peppermint, ia memiliki rasa mentol yang membantu menambah keantasan proses pencernaan dan membakar lebih banyak kalori. Untuk menghasilkannya juga amat mudah anda hanya perlu mengambil sedikit daun peppermint segar atau kering kemudian tambahkan air mendidih serta biarkan selama 4 hingga 5 minit.

## Teh oolong

Berasal dari satu spesies tumbuhan teh, Camellia Sinensis, teh ini bertindak melawan obesiti. Penelitian menunjukkan teh oolong memiliki kesan yang lebih kuat daripada teh hijau, ia turut mendorong pembakaran lemak serta mengurangi kolesterol dan lemak di dalam tubuh. Dua gelas teh oolong dengan campuran air panas disarankan setiap hari untuk membantu proses penurunan berat badan.

