

# Lebih Kurus Dengan Buah Atau Sayuran?



**MEMENUHKAN** piringan dengan sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan cara bijak mengatur diet tepat bagi menghilangkan berat badan berlebihan. Tetapi pernahkah anda terfikir? Untuk kurus dengan lebih berkesan, sayuran atau buah-buahan yang perlu diberi keutamaan?

Oleh: Noor Hidayah Shafie

Menurut jurnal PLOS Medicine, bagi menyingkir lemak terkumpul secara pantas, sayuran tanpa kanji adalah yang terbaik. Kubis mini, brokoli dan kubis daun (kale) adalah antara sayuran yang berada dalam kelompok ini. Bagi buah-buahan, beri, epal dan pear amat berkesan untuk mencapai hasrat langsing.

Memetik kajian, tentang pemakanan sihat yang melibatkan 133,468 lelaki dan wanita Amerika, saintis berjaya menemui satu fakta menakjubkan berhubung diet pemakanan.

Makanan berasaskan sayur-sayuran seperti soya dan taufu serta bunga-kubis yang tinggi fiber dikenal pasti dapat membantu menurunkan berat sebanyak 621 gram sehingga 1.12 kilogram.

Menerusi pengambilan buah-buahan pula, responden terlibat berupaya

menurunkan berat badan sebanyak 240 gram. Bagi yang memilih epal dan buah pear dengan kandungan serat sebanyak 3.6 gram, mereka dilihat mengalami penurunan berat sebanyak 562 gram.

Sungguhpun keputusan uji-kaji ini meredakan sayuran lebih 'berkuasa' bagi menghapus lemak, kajian masih lagi diteruskan bagi mencari informasi terbaru tentang perkaitan ini.

Meski buah-buahan tidak dapat menandingi sayuran lantaran kehadiran kalori yang banyak, namun saintis mencipta hipotesis berlandaskan *diet friendly*. Menjadikan sandaran bahawa antioksidan dalam buah dapat meningkatkan kepuasan menikmati hidangan, kehadiran komponen kimia ini secara tidak langsung memicu kepada tindakan kurang mengambil makanan secara berlebihan.

## Apa yang perlu dielakkan?

Seandainya anda mahu berdiet, mengelak pengambilan kentang secara berlebihan. Ini kerana kentang berada dalam kelompok sayuran berkanji.

Selain kentang, jagung dan kacang pis juga boleh memberikan kesan yang sama dengan masing-masing berupaya meningkatkan berat badan sebanyak 925 gram dan 589 gram jika diambil secara berlebihan.

Kadar kenaikan berat ini berlaku kerana kedua-dua sayuran ini merupakan sayuran yang tinggi gula dan rendah serat.

Health - General  
Pg. 89.