

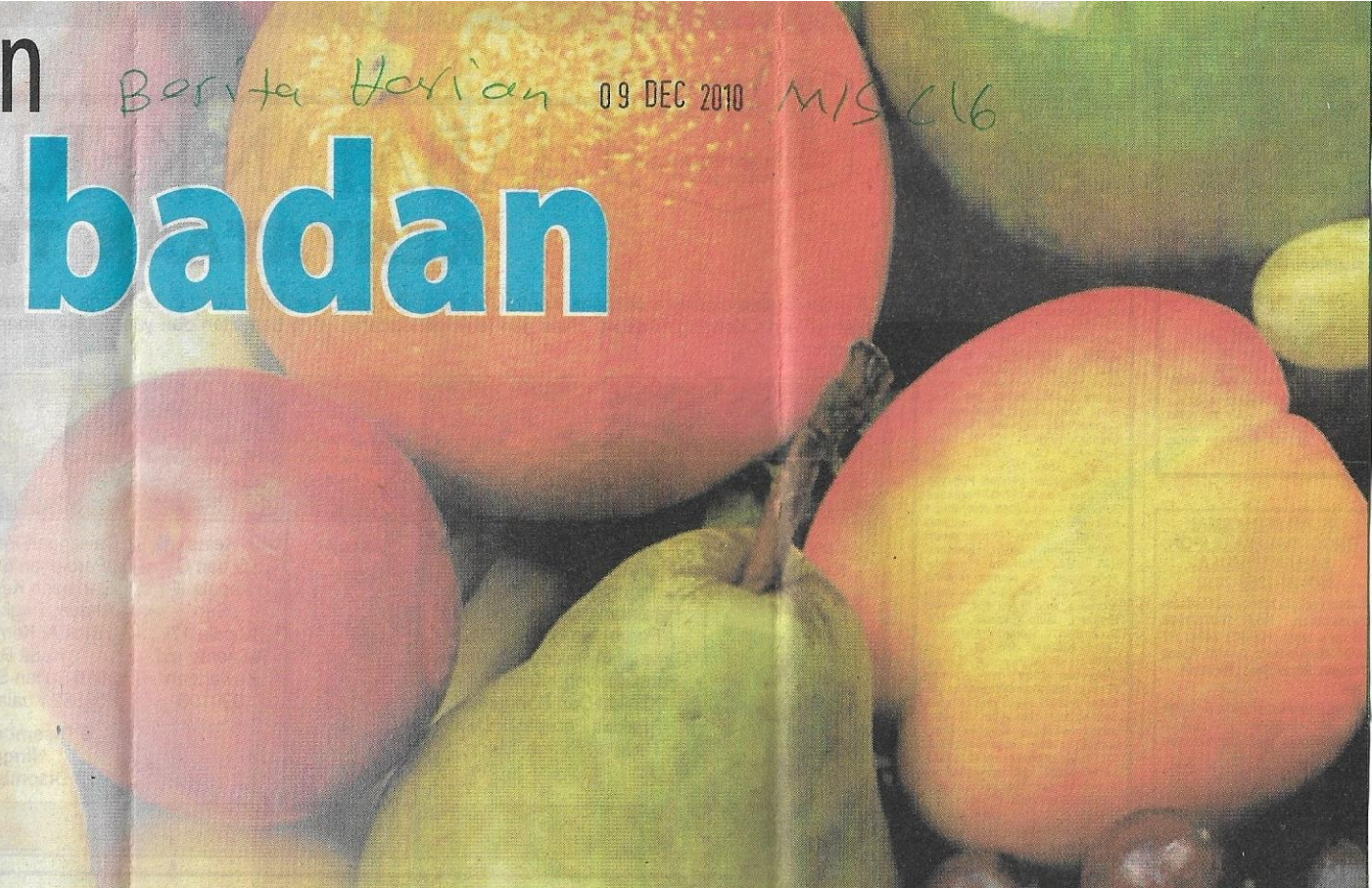
Buah turunkan

Berita Harian 09 DEC 2010 MIS 116

berat badan

Buah turunkan berat badansedia maklum dengan khasiat buah yang mengandungi serat tinggi, air dan nutrisi sehingga mampu membuatkan perut menjadi kenyang. Tidak hairanlah mengapa pakar pemakanan mengunjurkan amalan memakan buah sebagai pelengkap hidangan dalam diet harian.

Bagaimanapun dalam pilihan pelbagai jenis buah, ada beberapa jenis yang mempunyai kelebihan dalam membantu menurunkan berat badan iaitu grapefruit atau limau gedang, oren, epal, beri, tembikai dan anggur.



1 Limau gedang

Kajian mendapati buah limau besar berkenaan mempunyai asid sitrik yang dapat menghambat kehadiran kalori dalam makanan.

2 Oren

Berbanding buah lain, oren dipercayai mempunyai kandungan serat paling tinggi. Serat yang ada dalam buah itu juga adalah dari jenis larut di dalam air dan amalan pemakanan oren mampu mengurangkan keinginan seseorang menikmati karbohidrat.

3 Epal

Ada kajian mendapati seseorang yang mengambil sebiji epal sebelum menikmati hidangan mampu mengurangkan kadar kenaikan berat badan sebanyak 33 peratus berbanding orang yang tidak mengamalkannya.

4 Beri

Buah dari kumpulan beri adalah antara jenis buah yang kaya dengan kandungan antioksidan dan dapat meningkatkan kadar metabolisme tubuh.

5 Tembikai

Buah ini terdiri daripada 92 peratus air dan mampu memberikan signal kenyang kepada otak dalam tempoh singkat apabila reseptor di dalam perut terangsang.

6 Anggur

Kandungan antioksidan di dalam buah ini mampu mencegah gula di dalam darah menjadi lemak. Anggur juga mencegah pembentukan lemak di dalam perut.

