**5 Buah Yang Efektif Untuk Menurunkan Berat Badan**

Untuk **menurunkan berat badan** hingga mencapai berat badan ideal bisa dilakukan dengan banyak cara, mulai dari diet ketat sampai olahraga rutin. Namun ada juga cara yang tidak membuat anda sengsara. Selain menjaga pola makan yang baik, anda dianjurkan untuk mengonsumsi buah-buahan yang dinilai efektif untuk membantu menurunkan berat badan. Ada beberapa buah yang bisa anda pilih untuk membantu program [menurunkan berat badan](http://artikelkesehatan99.com/5-buah-yang-efektif-untuk-menurunkan-berat-badan/), diantaranya adalah :

**1. Alpukat**  
Buah alpukat kaya akan asam lemak omega 9, lemak alami yang juga terdapat pada minyak zaitun. Buah yang teksturnya mirip mentega ini dapat menyuplai energi lebih cepat karena mampu meningkatkan metabolisme tubuh. Anda bisa mengonsumsinya sebagai jus tanpa gula, atau langsung dikonsumsi begitu saja.

**2. Kelapa**  
Kelapa mengandung trigliserida yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan fungsi hati hingga 30 persen. Daging kelapa muda bisa membuat perut terasa penuh, jadi mencegah nafsu makan yang berlebihan.

**3. Lemon**  
Lemon diketahui merupakan salah satu buah yang dapat menghilangkan racun dalam tubuh (detoksifikasi). Lemon juga bisa meningkatkan **[metabolisme](http://artikelkesehatan99.com/9-penyebab-yang-membuat-metabolisme-melambat/" \t "_blank)** tubuh secara cepat. Selain itu, lemon memiliki menafaat untuk menjaga kesehatan hati. Hal itu membuat tubuh jadi lebih mudah dalam mencerna dan membakar lemak.

**4. Jeruk**  
Jeruk dinilai cukup efektif untuk **[menurunkan berat badan](http://artikelkesehatan99.com/7-makanan-yang-membantu-menurunkan-berat-badan/" \t "_blank)**. Hal ini berdasarkan sebuah penelitian di Universitas Johns Hopkins, menemukan bahwa wanita yang mengonsumsi jeruk setiap hari, mengalami penurunan **[berat badan](http://artikelkesehatan99.com/empat-herbal-yang-dapat-mengontrol-berat-badan/" \t "_blank)** hingga rata-rata 10 kg  dalam 13 minggu. Para wanita yang diteliti tidak mengubah apapun termasuk gaya hidup dan pola makan mereka.

**5. Tomat**  
Tomat kaya akan [vitamin C](http://artikelkesehatan99.com/kekurangan-vitamin-c-bisa-mempengaruhi-otak-bayi-yang-akan-lahir/" \t "_blank) dan mengandung lycopenen fitokimia yang dapat merangsang asam amino agar mempercepat pembakaran lemak di dalam tubuh.