## Beberapa makanan yang dapat membantu menyingkirkan lemak perut

Sebenarnya ada banyak makanan sehat yang dapat menyingkirkan kelebihan lemak perut, namun lima makanan berikut ini setidaknya bisa mewakili, diantaranya adalah sebagai berikut :

**Sayuran**  
Sayuran yang dimaksud di sini adalah sayuran yang berasal dari suku kubis-kubisan seperti kubis, kale, [brokoli](http://www.artikelkesehatan99.com/10-manfaat-brokoli-bagi-kesehatan/), dan sejenisnya. Sayuran-sayuran tersebut mengandung bahan kimia alami yang disebut fitonutrien, khususnya indole-3-carbinol atau I3C. Fitonutrien tertentu ini membantu melawan efek dari xenoestrogens yang pada dasarnya adalah bahan kimia yang kita konsumsi seperti estrogen.

Xenoestrogen berasal dari berbagai sumber termasuk plastik, polusi udara, pestisida, dan herbisida. Setelah di dalam tubuh, bahan kimia tersebut dapat menyebabkan kelebihan estrogen yang dapat memicu kelebihan lemak perut. Makan sayuran khususnya dari suku kubis-kubisan secara alami dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk melindungi diri dari efek berbahaya xenoestrogen dan membantu menghindari pembentukan lemak perut.

**Alpukat**  
[Alpukat](http://www.artikelkesehatan99.com/15-manfaat-buah-alpukat-bagi-kesehatan/" \t "_blank) mengandung lemak yang sehat dan baik untuk jantung. Kandungan ‘lemak baik’ dalam alpukat juga dapat membantu mengelola hormon yang mengontrol nafsu makan dan memberikan perasaan kenyang lebih lama, serta menurunkan nafsu makan secara keseluruhan. Kandungan vitamin dan serat di dalamnya membuat alpukat menjadi buah yang ideal untuk membantu orang-orang yang ingin menurunkan berat badan.

**Lentil**  
Lentil merupakan makanan yang kaya serat, memberikan manfaat yang baik bagi pencernaan. Lentil membantu perut merasa kenyang lebih lama dan mengurangi nafsu makan. Makanan yang termasuk salah satu jenis kacang-kacangan ini juga dipercaya dapat menurunkan kadar gula dan kolesterol dalam tubuh. Bagi anda yang ingin menurunkan berat badan atau menyingkirkan lemak perut, maka lentil bisa menjadi pilihan yang baik.

**Buah Kiwi**  
[Buah kiwi](http://www.artikelkesehatan99.com/ragam-manfaat-buah-kiwi/" \t "_blank) mengandung [vitamin C](http://www.artikelkesehatan99.com/buah-buahan-yang-kaya-vitamin-c-selain-jeruk/" \t "_blank) yang tinggi. Vitamin C dapat membantu tubuh membentuk metabolit yang dikenal sebagai karnitin, yang pada gilirannya membantu tubuh membakar lemak. Bahkan sebuah peneliti yang dilakukan oleh para peneliti di Arizona menunjukkan bahwa suplemen vitamin C membantu tubuh meningkatkan kapasitas pembakaran lemak hingga empat kali lipat.

**Teh hijau**  
Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa bahan kimia yang disebut “catechin” yang ditemukan dalam [teh hijau](http://www.artikelkesehatan99.com/teh-hijau-mampu-mengurangi-radang-amandel/" \t "_blank) bisa membantu meningkatkan kemampuan tubuh untuk membakar lemak dan melakukannya tanpa membutuhkan kafein. Minum teh hijau beberapa cangkir dalam sehari dapat mendatangkan manfaat kesehatan yang baik bagi tubuh.