# 7 Makanan Yang Membantu Menurunkan Berat Badan

Jangan terjebak dalam pandangan bahwa **makanan** adalah musuh anda ketika anda sedang mencoba untuk [**menurunkan berat badan**](http://artikelkesehatan99.com/tips-pola-hidup-sehat-untuk-menurunkan-berat-badan/). Nyatanya, hal tersebut malah sebaliknya: berteman dengan makanan yang tepat, maka bisa menjadi langkah yang efektif untuk mengurangi berat badan anda. Ada 7 makanan yang dikenal ahli gizi sebagai [**makanan**](http://artikelkesehatan99.com/6-makanan-dan-minuman-non-susu-yang-mengandung-kalsium/) yang dapat meningkatkan pembakaran lemak pada tubuh anda, dikutip dari healthyliving.msn.com, diantaranya adalah :

1. Oat atau Gandum  
Oat adalah gandum, dan makanan ini kaya akan apa yang disebut ahli gizi sebagai “satiety index (Index kenyang)” yang artinya gandum memiliki kemampuan yang luar biasa untuk membuat anda merasa kenyang. Bukan hanya itu, oat juga tinggi serat larut, sehingga oat dapat memerangi kolesterol dan lemak darah. Oat tidak meningkatkan gula darah dan membuat anda akan merasa kenyang hingga siang hari.

2. Telur  
Ahli gizi telah mencoba selama beberapa tahun untuk mengembalikan reputasi telur yang kurang baik. Tidak lagi dianggap sebagai penyokong kolesterol, telur merupakan bentuk intisari protein hewani tanpa tambahan [**lemak**](http://artikelkesehatan99.com/lada-hitam-si-pelawan-lemak/) yang terdapat pada daging. Penelitian diet telah berulang kali menemukan bahwa ketika orang makan telur setiap pagi selain (sebagai ganti) roti panggang atau sereal, berat badan mereka cenderung turun dua kali lipat daripada mereka yang sarapan dengan dominasi karbohidrat.

3. Susu Skim  
Beberapa studi dalam publikasi terkemuka seperti Journal of Obesity menunjukkan bahwa kombinasi kalsium, vitamin D, dan protein rendah lemak yang ada pada susu skim dan yogurt tanpa lemak dapat memicu penurunan berat badan dan membantu mempertahankan dan memperkuat otot.

4. Apel  
Untuk **[menjaga berat badan](http://artikelkesehatan99.com/empat-herbal-yang-dapat-mengontrol-berat-badan/" \t "_blank)**, makanlah 1 atau 2 buah apel perhari. Sejumlah penelitian telah menemukan bahwa makan apel setengah hingga satu jam sebelum makan **[makanan](http://artikelkesehatan99.com/makanan-makanan-penyebab-timbulnya-jerawat/" \t "_blank)** utama, dapat memangkas kalori [makanan](http://artikelkesehatan99.com/7-makanan-yang-membantu-menurunkan-berat-badan/) utama tersebut. Kenapa? Karena serat dalam apel membuat anda merasa kenyang, sehingga anda akan makan lebih sedikit. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa makan apel memiliki manfaat lain, antioksidan dalam apel dapat mencegah sindrom metabolik, gabungan dari kolesterol tinggi, **[tekanan darah tinggi](http://artikelkesehatan99.com/tekanan-darah-tinggi-bisa-diturunkan-dengan-makan-kismis/" \t "_blank)**, dan pradiabetes yang cenderung menebalkan bagian tubuh sekitar pinggang.

5. Daging Merah  
Anda ragu bahwa daging merah dapat membantu **[menurunkan berat badan](http://artikelkesehatan99.com/7-makanan-yang-membantu-menurunkan-berat-badan/)** anda? Tunggu dulu, karena menurut penelitian di American Journal of clinical Nutrition membandingkan hasil diet untuk perempuan yang makan daging merah dengan perempuan yang tidak makan daging merah. Hasilnya, perempuan yang makan daging merah kehilangan **[berat badan](http://artikelkesehatan99.com/7-penyebab-kenaikan-berat-badan-yang-tidak-dapat-anda-kontrol/" \t "_blank)** lebih banyak. Para ahli menduga bahwa protein padat pada daging merah tanpa lemak membantu tubuh dalam mempertahankan massa otot, namun tentu saja ini hanyalah asumsi saja.

6. Kayu manis  
Rempah-rempah yang mudah dijumpai ini ternyata memiliki kemampuan untuk membantu tubuh anda memetabolisme gula, menurut data dari sebuah studi yang melibatkan penderita diabetes. Mengonsumsi setidaknya 1/4 hingga 2 sendok teh kayu manis per hari diketahui dapat menurunkan kadar gula darah dan mengurangi kolesterol sebanya 10 hingga 25 persen. Kayu manis bisa anda tambahkan pada sereal atau kopi.

7. Kacang Almond dan Mentega Almond  
[Makanan](http://healthyliving.msn.com/health-wellness/7-foods-that-help-you-lose-weight-2" \t "_blank) lain yang mungkin diragukan untuk membantu **[menurunkan berat badan](http://artikelkesehatan99.com/20-tips-diet-untuk-menurunkan-berat-badan/" \t "_blank)** adalah kacang almond. Memang benar bahwa almond padat akan kalori, namun almond juga mempunyai kandungan gizi yang besar dan sangat efektif dalam menangkal kolesterol dan trigliserida. Sebuah penelitian di American Journal of Clinical Nutrition menemukan bahwa makan kacang almond sama efektifnya dengan mengonsumsi statin (golongan obat resep yang berguna untuk menurunkan tingkat kolesterol dalam darah). Begitu juga dengan mentega almond yang dapat memberikan tambahan protein.