# 9 Makanan Sehat Penurun Berat Badan

Apakah anda sudah lelah melakukan berbagai olahraga mulai dari lari, [**berenang**](http://artikelkesehatan99.com/manfaat-renang-sebagai-olahraga-yang-menyenangkan/), dan [**bersepeda**](http://artikelkesehatan99.com/8-alasan-mengapa-anda-harus-bersepeda/)**,** namun berat badan anda tidak kunjung turun? Jika ya, maka hal ini mungkin karena tidak diimbangi dengan pengonsumsian makanan yang tepat. Pemilihan makanan yang tepat secara efektif dapat membantu [**menurunkan berat badan**](http://artikelkesehatan99.com/9-tips-menurunkan-berat-badan-tanpa-jalani-program-diet/). Ada beberapa makanan yang baik untuk dikonsumsi jika anda sedang ingin [**menurunkan berat badan**](http://artikelkesehatan99.com/rumput-laut-dapat-menurunkan-berat-badan/). Makanan-makanan ini tidak hanya memberikan segudang nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh, namun juga efektif membuat tubuh anda menjadi langsing. Makanan apa sajakah itu?

## Makanan-makanan yang efektif dalam menurunkan berat badan

**1. Oat**  
Oat atau makanan sejenis gandum merupakan sumber serat yang sangat tinggi. Mengonsumsi semangkuk oat saat sarapan akan membuat perut anda kenyang hingga siang hari dan membantu meningkatkan metabolisme.

**2. Alpukat**  
Jika anda ingin menurunkan berat badan, maka libatkanlah juga [**buah alpukat**](http://artikelkesehatan99.com/buah-alpukat-dapat-mengurangi-risiko-stroke-dan-diabetes/). Buah ini mengandung serat yang tinggi seperti halnya oat. Makan buah alpukat dapat menyehatkan sistem pencernaan dan memberikan rasa kenyang yang lama sehingga membuat anda untuk tidak makan terlalu banyak.

**3. Telur**  
Telur adalah salah satu makanan yang sebaiknya dikonsumsi apabila anda ingin menurunkan berat badan. Studi menunjukkan jika telur memiliki kandungan yang dapat membantu mengurangi kalori.

**4. Cokelat Hitam**  
Cokelat hitam diketahui dapat membantu menurunkan berat badan karena mengandung kokoa berkualitas tinggi yang kaya akan antioksidan.

**5. Ikan Salmon**  
Walaupun mengandung lemak yang cukup tinggi, ikan salmon sangat efektif dalam membantu penurunan berat badan berkat tingginya kandungan asam lemak omega-3.

**6. Brokoli**  
Selain bermanfaat dalam mencegah kanker, **[brokoli](http://artikelkesehatan99.com/10-manfaat-brokoli-bagi-kesehatan/" \t "_blank)** juga mengandung serat yang tinggi, di mana bermanfaat juga dalam mencegah kenaikan berat badan. Brokoli juga bisa membantu menurunkan kolesterol sehingga berdampak positif pada jantung anda.

**7. Beras Merah**  
Apabila anda memang berniat menurunkan berat badan, pilihlah **[beras merah](http://artikelkesehatan99.com/6-manfaat-beras-merah-bagi-kesehatan-tubuh/" \t "_blank)** sebagai makanan utama ketimbang beras putih. Beras merah adalah makanan super yang rendah kalori namun mengandung tinggi serat, membuat kenyang perut anda sepanjang hari dan efektif dalam menurunkan berat badan.

**8. Teh hijau**  
Konsumsilah **[teh hijau](http://artikelkesehatan99.com/teh-hijau-mampu-mengurangi-radang-amandel/" \t "_blank)** secara rutin karena bermanfaat dalam menurunkan berat badan. **[Teh hijau](http://artikelkesehatan99.com/teh-hijau-dapat-mengatasi-bau-mulut/" \t "_blank)** mengandung antioksidan bernama polifenol yang baik untuk kesehatan. Antioksidan ini juga dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan kanker.

**9. Jeruk**  
Mengonsumsi **[buah jeruk](http://artikelkesehatan99.com/8-manfaat-buah-jeruk-untuk-kesehatan/" \t "_blank)** juga bermanfaat dalam **[menurunkan berat badan](http://artikelkesehatan99.com/5-buah-yang-efektif-untuk-menurunkan-berat-badan/" \t "_blank)**. Hal ini karena jeruk kaya akan serat dan vitamin C, di mana dapat meningkatkan metabolisme dan membantu menurunkan berat badan.