



## 5 Makanan Detoksifikasi yang Terbaik

Detoksifikasi adalah lintasan metabolisme yang mengurangi kadar racun di dalam tubuh. Detoksifikasi bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Kali ini sopasti akan menginformasikan 5 Makanan Detoksifikasi yang Terbaik.

Sejumlah bahan berbahaya dan kebiasaan buruk dapat mencemari tubuh seperti rokok, kosmetik, racun dalam makanan dan minuman, begadang, polusi udara dan terpapar logam berat. Detoksifikasi diperlukan untuk membersihkan bahan-bahan tersebut dalam tubuh.

### **Makanan Detoksifikasi yang Terbaik**

Berikut informasi lima makanan detoksifikasi yang terbaik yang harus dikonsumsi yang dilansir oleh *lifestyle.com.au*.

#### **Ubi bit Merah**

Ubi bit merah (*beetroot*) dimasukkan ke dalam kelas *Beta vulgaris* dan subspecies group *vulgaris Conditiva*. Karena warnanya yang merah keunguan yang kuat, selain untuk makanan, juga digunakan sebagai pewarna makanan dan pengobatan. Bit terkenal karena dikemas dengan vitamin, mineral dan antioksidan seperti kalium, magnesium, besi dan asam folat. Tapi sayang, sayuran ini jarang ada di Indonesia. Harus Impor. Sayuran ini juga dapat menurunkan kolesterol, menstabilkan gula darah dan mengobati kelelahan. Tambahkan ke jus detoks bersama dengan jahe segar, apel, dan wortel.

#### **Jeruk lemon**



curejoy



## 5 Makanan Detoksifikasi yang Terbaik

Buah jeruk lemon sumber yang kaya dari vitamin C meningkatkan kekebalan tubuh, yang juga membantu untuk menyingkirkan racun yang tidak diinginkan dalam tubuh.

### **Kayu manis**

Kayu manis tinggi serat makanan yang dapat membantu untuk mencegah masalah usus dan meningkatkan kadar kolesterol. Bersiaplah dalam jus pembersih bersama dengan jahe bubuk, kunyit dan air.

### **Artichoke**

Artichoke (*Cynara cardunculus var. scolymus*) adalah sebuah varietas dari spesies *thistle* yang ditanam sebagai sebuah makanan. Bagian yang dapat dimakan dari tanaman tersebut terdiri dari tunas-tunas bunga sebelum bunga-bunga tersebut mekar. Artichoke berlimpah pada bulan September. Artichoke merupakan sumber serat makanan, mendukung kesehatan usus yang baik, serta folat yang menjaga kesehatan darah Anda. Nikmati sayuran musim semi ini dengan salad cincang Italia dengan tomat, buncis dan zaitun, atau dipanggang dan diisi dengan isian tomat *sundried*. Sayangnya bukan sayuran asli Indonesia

---

### **Baca Juga :**

- [Makanan Berlemak Penyebab Diabetes](#)
- [Inilah Buah Pantangan Diet Menurunkan Berat Badan](#)
- [Sayuran Terbaik untuk Diet Menurunkan Berat Badan](#)

---

### **Wheatgrass**

Wheatgrass bisa menjadi suplemen alami dan aman yang membantu melunturkan lemak dan menurunkan berat badan. Carakerjanya dengan menekan nafsu makan dan merangsang metabolisme tubuh agar bekerja lebih aktif untuk membakar kalori dan lemak. Wheatgrass yang dikenal sebagai salah satu makanan super juga dilengkapi dengan vitamin dan mineral. Karena itu, saat berdiet dengan mengonsumsi wheatgrass Anda tak perlu takut kekurangan nutrisi. Tanaman ini akan membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh sambil melunturkan lemak. Tanaman ini juga bermanfaat untuk membantu alkalise dan membersihkan darah dari kotoran, mengandung nutrisi penting seperti protein, potasium dan vitamin E.



### **Brokoli**

Sayuran super ini umumnya tersedia sepanjang tahun dan mengandung tiga nutrisi yang memiliki dampak besar pada detoksifikasi tubuh, ini termasuk glucobrassicin, gluconasturtiin dan glucoraphanin. Potong beberapa brokoli dan tambahkan ke sup detoksifikasi yang terdiri dari bayam, bawang putih, parsnip, peterseli dan lemon.

Itulah Makanan Detoksifikasi yang Terbaik. Semoga Bermanfaat dan sehat selalu ya sobat.