

Orang-orang yang sedang berusaha menurunkan berat tubuh tentunya akan menghindari kuliner tinggi lemak, junk food dan sebagainya. **Sayur** adalah bahan makanan yang berasal dari bagian tumbuhan seperti daun, batang, dan bunga (Sediaoetomo, 2004 dalam Farida, 2010). Wortel tergolong sebagai **sayuran**, sedangkan tomat tergolong sebagai buah jika ditinjau dari pengertian secara botani. Inilah Sayuran Penyebab Gagal Diet

Banyak pakar kesehatan yang menjelaskan bahwa sayuran dan buah menjadi asupan yang direkomendasikan untuk menyukseskan jadwal diet. Hanya saja, tidak semua jenis sayuran mempunyai fungsi untuk menurunkan berat badan.

Sayuran Penyebab Gagal Diet

Terdapat beberapa jenis sayuran yang jikalau dikonsumsi justru sanggup menciptakan berat tubuh meningkat yang dilansir oleh *IDNews*, yaitu:

Ubi Jalar

Ubi jalar mempunyai kandungan kalori dan karbohidrat yang cukup tinggi. Jika seseorang mengonsumsi banyak ubi jalar tapi malas berolahraga, maka dampaknya sanggup meningkatkan berat badan.

Mentimun

Walaupun konsumsi mentimun tidaklah sanggup secara signifikan meningkatkan berat badan. Hanya saja makan mentimun juga tidak menghasilkan rasa kenyang. Sehingga Sobat setelahnya akan tetap mengonsumsi kuliner lainnya.

Wortel

Perlu diketahui bahwa wortel mempunyai kandungan gula, sehingga mengonsumsi terlalu banyak wortel berpotensi menggagalkan perjuangan diet. Oleh alasannya yaitu itu, makanlah wortel dengan jumlah sewajarnya.

Jagung, Kacang Polong



Believe in Bristol

Bagi yang sedang diet maka berhati-hati dari mengonsumsi jagung manis. Hal itu alasannya yaitu jagung manis mengandung gula penyebab kegemukan.

Banyak orang yang ingin diet menganggap jagung dan kacang polong merupakan pilihan yang bagus. Tapi ternyata mengonsumsinya secara rutin atau dalam jumlah banyak akan menyebabkan peningkatan berat badan.

Bahkan penelitian menyebutkan bahwa jagung, kacang polong dan kentang berkaitan dengan peningkatan berat tubuh seseorang.

Kentang

Kentang termasuk kuliner yang enak dan sanggup diolah menjadi banyak jenis makanan. Hanya saja Sobat perlu waspada alasannya yaitu kentang termasuk sayuran bertepung yang sanggup menciptakan berat tubuh naik. Kentang sering disebut sebagai sumber karbohidrat. Mengonsumsi kentang dalam jumlah banyak berpotensi menyebabkan kegemukan.

Para peneliti Harvard menjelaskan bahwa sebagai ganti kentang, Sobat sanggup mencoba roti gandum ataupun nasi merah alasannya yaitu kecil kemungkinan menyebabkan kegemukan. Konsumsi kentang boleh tetapi jangan berlebihan. Dimana kentang mempunyai gizi yang baik berupa kalium, serat dan vitamin C.

Kentang sangat tinggi kalori jikalau dibandingkan dengan kebanyakan sayuran. Hal ini menciptakan para pakar kesehatan umumnya menyebutkan kentang termasuk ke dalam kelompok kuliner menyerupai nasi, pasta dan roti.

Baca Juga :

- [5 Hal yang Membuat Anda Gagal Diet](#)
- [Sayuran Terbaik untuk Diet Menurunkan Berat Badan](#)
- [Inilah Buah Pantangan Diet Menurunkan Berat Badan](#)

Penelitian

Sebuah studi dari Harvard T.H. Chan School of Public Health menyebutkan bahwa tidak semua sayuran besaran nutrisinya sama banyak. Dimana terdapat sayuran-sayuran yang jikalau sering dikonsumsi justru beresiko meningkatkan berat badan, sehingga menggagalkan perjuangan diet.

Sayuran mengandung tepung umumnya yang sanggup menyebabkan seseorang gagal diet. Dimana starchy vegetables (sayuran bertepung) biasanya mempunyai kandungan kalori yang tinggi.

Selain itu, tingkat IG (indeks glikemik) cenderung tinggi jikalau dibandingkan umumnya jenis sayuran, sehingga dampaknya gula darah naik serta menyebabkan perut gampang lapar.

Peneliti menyebutkan beberapa sayuran yang termasuk ke dalam jenis ini yaitu ubi jalar, kentang, jagung, kacang polong/kapri, labu dan lobak.

Kesalahan dalam Mengolah Sayur Juga Bisa Bikin Gemuk

Manfaat sayur sanggup berkurang jikalau salah cara pengolahannya. Padahal memasak sayur itu cenderung gampang dan tidak menghabiskan banyak waktu. Berbeda dengan mengolah kuliner sumber protein menyerupai daging, maka lebih rumit.

Salah satu kesalahan mengolah sayur yaitu menumis memakai minyak berlebih.

Menggunakan minyak berlebih tidak baik alasannya yaitu akan mengurangi manfaat nutrisinya dan menambah kalori masakan yang dampaknya akan meningkatkan resiko kegemukan.

Itulah Sayuran Penyebab Gagal Diet. Semoga dietnya lancar ya sobat.