



Inilah Buah Pantangan Diet Menurunkan Berat Badan

Buah adalah organ pada tumbuhan berbunga yang merupakan perkembangan lanjutan dari bakal **buah**(ovarium). **Buah** biasanya membungkus dan melindungi biji. Aneka rupa dan bentuk **buah** tidak terlepas kaitannya dengan fungsi utama **buah**, yakni sebagai pemencar biji tumbuhan. Jangan asal makan buah kalau sedang diet. Inilah Buah Pantangan Diet Menurunkan Berat Badan.

Buah seringkali menjadi cemilan sehat bagi orang-orang yang sedang fokus menurunkan berat badan. Sebab, buah dikenal mengandung serat tinggi, dan mikronutrien penting. Namun, ternyata beberapa jenis buah memiliki kandungan gula yang tinggi.

Meski gula alami, namun konsumsi dalam jumlah besar bisa mengganggu usaha penurunan berat badan. Jadi, amat penting untuk mengontrol asupan beberapa jenis buah. “Bagi yang sedang dalam program penurunan berat badan, perhatikan porsi.” Misalnya, segenggam (untuk ukuran buah apel) dan secangkir buah potong untuk ukuran melon atau nanas,” ujar Eliza Savage, ahli diet di Middleburg Nutrition di New York, Amerika Serikat.

Inilah Buah Pantangan Diet Menurunkan Berat Badan

Namun, jika kamu tetap ingin memotong asupan gula. Maka kamu bisa meminimalisasi konsumsi buah-buah berikut:

1. Kalengan dalam Sirup

Ahli gizi tersertifikasi, Jillian Kubala menjelaskan, buah kalengan bisa menjadi pilihan buah yang menyehatkan sekaligus terjangkau, sepanjang buah tersebut tak diproses menggunakan sirup pemanis.

“Pilihlah buah kalengan dalam air atau jus, ketimbang buah kaleng yang dicampurkan



Inilah Buah Pantangan Diet Menurunkan Berat Badan

dengan sirup pemanis,” kata Jillian.

2. Anggur

Pengarang The Diet Detox, Brooke Alpert menyebutkan anggur sebagai salah satu buah yang tidak dianjurkan untuk dikonsumsi dalam konteks yang sama.

Sebab, anggur mengandung banyak gula, dan per secangkir sajian bisa mengandung sekitar 16 gram gula.

3. Semangka



Semangka terdengar sangat segar dan enak untuk dikonsumsi di tengah cuaca panas.

Namun, perhatikan jumlah sajiannya.

Secangkir semangka potong bisa mengandung hingga sembilan gram gula.

Sementara, sepotong semangka bisa mengandung hingga 17 gram gula (sepotong sama dengan seperenamnya).

4. Kering

Sedikit buah kering bisa menjadi cemilan yang enak, apalagi jika dikombinasikan dengan lemak sehat dan protein seperti kacang atau biji-bijian.

Namun, mengonsumsi terlalu banyak buah kering bisa menambah berat badan.

“Buah kering lebih berkalori daripada buah utuh segar dan mengandung lebih banyak gula persajian. Sebab, buah ini dipadatkan dan dikeringkan,” ujar dia.

Buah utuh mengandung air, sehingga akan membuat kita merasa kenyang dan terhidrasi.

Sehingga, buah utuh menjadi pilihan yang lebih tepat bagi kamu yang ingin menurunkan berat badan.

5. Smoothies

Minum buah yang dijadikan smoothie bisa menjadi pilihan sehat. Namun, perhatikan smoothie yang kamu konsumsi.



Inilah Buah Pantangan Diet Menurunkan Berat Badan

Smotthie dalam bentuk botol yang kita temukan di mini market bisa jadi justru mengandung sangat banyak gula.

Jillian mengatakan, konsumsi smoothie botol sebanyak satu atau dua porsi sehari bisa benar-benar mengganggu usaha penurunan berat badan.

Namun, jika masih ingin mengonsumsinya, buatlah sendiri di rumah.

Pastikan kamu memasukkan secangkir buah potong, kemudian tambahkan sayuran dan sumber protein.

Untuk rasa, campurkan dengan susu almond tanpa pemanis.

Baca Juga :

- [Buah Peningkat Kualitas Air Susu Ibu / ASI](#)
- [7 Penyebab Gagal Diet](#)

6. Pisang

Ahli diet tersertifikasi, Amanda Baker Lemein menjelaskan, pisang menjadi pilihan yang kurang baik di saat kita sedang berupaya menurunkan berat badan.

Pisang berukuran besar bahkan bisa mengandung 17 gram gula dan 120 kalori.

7. Nanas

Selain pisang, Amanda juga tak menyarankan konsumsi nanas. Nanas bisa mengandung hingga 17 gram gula per satu cangkir sajian.

8. Mangga

Mangga bahkan bisa mengandung hingga 22 gram gula per satu cangkir sajian.

Ahli gizi tersertifikasi sekaligus pemilik The Nutrition Suite, Juliana Shalek mengatakan, mangga adalah pilihan yang tidak tepat saat berusaha menurunkan berat badan.

Jika masih ingin mengonsumsinya, Amanda mengingatkan pentingnya diperhatikan porsi sajian.

Itulah Buah Pantangan Diet Menurunkan Berat Badan. Semoga diet menurunkan berat badannya lancar ya sobat.



Inilah Buah Pantangan Diet Menurunkan Berat Badan