

Makanan Mengandung Rendah Kalori Untuk Menu Diet



Sumber Foto : vavista.com

Bagi Anda yang sedang bingung mengatur menu diet atau sedang mencoba untuk menurunkan jumlah kalori harian, artikel yang satu ini wajib dibaca!

Mengatur jumlah kalori harian merupakan hal yang sulit dilakukan saat sedang menjalani program diet. Kebanyakan makanan dengan kalori yang rendah tidak mengenyangkan sehingga menyebabkan Anda cepat merasa lapar.

Namun ternyata terdapat makanan yang rendah kalori tetapi mengenyangkan, seperti:

- **Oat**

Oat merupakan makanan yang terbuat dari gandum yang tinggi akan protein dan serat yang akan membuat Anda kenyang lebih lama karena tubuh akan lebih lama mencernannya. Dalam ½ cangkir (40 gram) oat kering terdapat 148 kalori, 5,5 gram protein dan 3,8gram serat sehingga akan membuat tubuh kenyang lebih lama.

- **Greek Yogurt**

Dengan mengonsumsi yogurt dapat membantu Anda menurunkan berat badan dan mengurangi lemak di tubuh selain itu greek yogurt juga tinggi akan protein dan rendah lemak.

- **Buah – buahan beri**

Selain enak mengonsumsi buah – buahan beri juga mengenyangkan. Yang merupakan buah - buahan beri adalah strawberry, blueberry, raspberry, dan blackberry.

Kandungan serat yang tinggi juga dapat membantu penurunan berat badan dan mengurangi rasa lapar. Buah – buahan ini kaya akan vitamin, mineral dan antioksidan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

- **Telur**

Telur merupakan makanan yang kaya akan nutrisi tetapi mengandung kalori yang rendah. Satu buah telur hanya sekitar 75 kalori yang mengandung 6 gram protein dan tinggi akan vitamin, dan mineral.

- **Popcorn**

Popcorn adalah makanan ringan yang terbuat dari jagung yang ternyata memiliki jumlah kalori yang rendah. Meskipun 8 gram popcorn hanya sekitar 31 kalori, popcorn memiliki 1,2 gram serat yang memenuhi sekitar 5% dari kebutuhan serat harian Anda.

Karena kandungan serat yang terdapat pada popcorn, popcorn dapat membantu mengurangi nafsu makan dan meningkatkan rasa kenyang lebih dari makanan ringan lainnya. Namun kurangi konsumsi popcorn yang dicampur dengan berbagai perasa seperti gula, sirup, dan pemanis buatan karena justru pemanis tersebut menjadi sumber kalori yang tinggi.

- **Chia seeds**

Mungkin banyak dari Anda yang tidak mengetahui Chia seeds. Biji Chia atau chia seeds merupakan biji – bijian kecil yang sangat familiar bagi orang yang sedang menjalankan diet karena dengan mengonsumsinya dapat membantu Anda merasa kenyang lebih lama.

Makanan ini kaya akan protein dan serat dan mengandung jumlah kalori yang rendah. Satu ons chia seeds memiliki 137 kalori, 4,4 gram protein, dan 10,6 gram serat.

- **Ikan**

Ikan merupakan salah satu sumber protein dan mengandung lemak yang menyehatkan jantung. Dengan mengonsumsi ikan akan meningkatkan asupan protein dan dapat menurunkan nafsu makan dan dapat mengurangi kadar hormon yang merangsang rasa lapar.

- **Kentang**

Kentang dapat menjadi makanan diet yang menyehatkan dan mengenyangkan. Satu buah kentang sedang mengandung 161 kalori, 4 gram protein dan serat.

- **Daging tanpa lemak**

Daging tanpa lemak yang terdiri dari ayam, kalkun, dan potongan daging rendah lemak memiliki kalori yang rendah namun kaya akan protein dan serat.

Contohnya pada 4 ons dada ayam memiliki jumlah kalori sekitar 185 kalori dan 35 gram protein. Dengan asupan protein yang mencukupi dapat membantu Anda mengurangi rasa lapar dan mengurangi nafsu makan.

- **Kacang - kacang**

Karena tingginya protein dan serat kacang- kacang sangat cocok untuk dijadikan camilan atau makanan tambahan saat Anda sedang diet.

- **Semangka**

Semangka mengandung kadar air yang tinggi sehingga jika Anda mengonsumsinya dapat membuat Anda lebih kenyang. Kalori yang terkandung di dalamnya juga terbilang rendah.

Pada 156 gram semangka mengandung sekitar 46 kalori selain itu pada semangka juga mengandung mikronutrien seperti vitamin A dan C.

Dengan menurunkan jumlah kalori memang akan membantu Anda menurunkan berat badan namun, kebutuhan kalori harian tetaplah harus dipenuhi karena organ – organ di dalam tubuh Anda tetap membutuhkan energi untuk melakukan tugasnya.

Jangan mengurangi jumlah asupan Anda secara berlebihan, atur pola makan dan menu diet Anda agar kebutuhan kalori harian tetap terpenuhi. Coba konsultasi dengan dokter Anda untuk mengetahui jumlah kalori yang Anda butuhkan setiap harinya.

Referensi :

- Familydoctor.org (2020). Low – Calorie Diets.
- Insider (2021). 15 delicious low – calorie foods that are filling and can help you lose weight.
- Helathline (2021). 33 Foods That Are Very Low in Calories.
- Healthline (2018). 13 low – calorie foods that are surprisingly filling.