

## "Kacang-Kacangan" vs "Berat Badan"

Oleh ekayujaya

Selasa, 12 Agustus 2014 06:32

---



Salah satu sumber energi yang baik bagi tubuh adalah tanaman kacang-kacangan karena mengandung beragam nutrisi penting seperti protein, vitamin, mineral, dan lemak sehat.

Studi terbaru menunjukkan bahwa makan sekitar satu porsi sehari kacang, kacang polong, buncis atau kacang lentil dapat mempercepat rasa kenyang, sehingga sangat bermanfaat dalam membantu manajemen berat badan yang lebih baik dan proses penurunan berat badan. Serta dapat juga mengurangi "kolesterol jahat" paling tidak 5%, dan dapat menurunkan risiko kardiovaskular penyakit. Bahkan konsumsi dalam bentuk tepung atau pun susu dari kacang-kacangan ini juga tetap berpengaruh dalam manajemen pengelolaan berat badan. Dalam hal ini bahan olahan tepung kacang-kacangan ini dapat dijadikan bubur, yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tapi juga bisa membantu dalam manajemen berat badan.

Hal ini juga di dukung oleh laporan terbaru dalam American Journal of Clinical Nutrition menemukan bahwa orang dewasa yang memasukkan kacang ke dalam menu harian mereka, mengalami dampak yang positif terhadap penurunan berat badan serta perubahan ukuran lingkaran pinggang mereka. Bahkan Ahli Nutrisi Dr John Sievenpiper dari St Michael Hospital menyatakan bahwa sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis dari semua uji klinis yang tersedia menemukan bahwa orang merasa 31% lebih lengkap setelah makan rata-rata 160 gram kacang-kacangan ini, dibandingkan dengan diet dengan makanan tertentu yang benar-benar di kontrol.

Penelitian di Kanada menunjukkan bahwa 13 persen konsumsi kacang-kacangan atau tepung kacang-kacangan pada hari tertentu dan saling tidak makan satu porsi (130 gram atau  $\frac{3}{4}$  cangkir), membantu mengontrol kadar obesitas seseorang. Hal ini dikarenakan tanaman kacang-kacangan memiliki indeks glikemik rendah (yang berarti makanan jenis ini yang bisa memecah lemak secara perlahan) dan dapat digunakan untuk mengurangi atau menggantikan protein hewani serta "buruk" lemak seperti lemak trans dalam sebuah piring atau makanan.

Dr Sievenpiper juga mencatat bahwa 90% dari intervensi penurunan berat badan gagal, sehingga berat kembali, disebabkan karena rasa kelaparan dan keinginan untuk terus makan. Untuk itu perlu adanya makanan membuat orang merasa kenyang lebih lama sehingga dapat membantu mereka menurunkan berat badan dan mempertahankannya. Dia mengatakan temuan tepung hasil olahan kacang-kacangan ini dapat orang merasa kenyang lebih lama dan aman di konsumsi pada di berbagai kategori usia dan Indeks Massa Tubuh.

## "Kacang-Kacangan" vs "Berat Badan"

Oleh ekayujaya

Selasa, 12 Agustus 2014 06:32

---

Meskipun analisis menemukan bahan olahan ini berdampak kecil terhadap "asupan makan makanan kedua," akan tetapi dapat mempengaruhi jumlah makanan, saat seseorang makan di jam makan berikutnya nya, temuan ini mendukung uji klinis jangka panjang yang telah menunjukkan manfaat penurunan berat badan.