

MMI letter

KACANG: SUPERFOOD KECIL DENGAN MANFAAT BESAR

Kacang-kacangan adalah sumber nutrisi yang sangat kaya dan termasuk dalam kategori super food atau makanan super. Tapi apa alasannya? Para ahli menjelaskan bahwa berbagai jenis kacang-kacangan mampu memberikan banyak manfaat untuk kesehatan kita, seperti menyediakan kebutuhan protein dan serat harian, mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes, membantu dalam penurunan berat badan, meningkatkan kesehatan tulang, dan menjadi sumber fitokimia dan antioksidan yang sangat baik.

Manfaat Kacang-kacangan untuk Kesehatan Jantung

- Karena kacang-kacangan mengandung banyak serat, rendah lemak jenuh, dan bebas kolesterol, kacang-kacangan dapat membantu mengurangi risiko seseorang terkena penyakit jantung.
- Sebuah tinjauan terhadap 26 penelitian menemukan bahwa pola makan yang kaya akan kacang-kacangan dan kacang-kacangan lainnya dapat membantu menurunkan kolesterol LDL (jahat)—faktor risiko utama penyakit jantung. Mengonsumsi kacang-kacangan juga telah dikaitkan dengan kolesterol HDL (baik) yang lebih tinggi dan tekanan darah yang lebih rendah.

Mengapa Kacang-kacangan Baik untuk Pengendalian Diabetes

- Kacang-kacangan memiliki indeks glikemik rendah (ukuran seberapa cepat makanan menyebabkan kadar gula darah meningkat), sehingga menjadikannya sumber protein yang cocok bagi penderita diabetes atau prediabetes.
- Kacang-kacangan membantu menstabilkan kadar gula darah dan insulin dengan mengurangi lonjakan gula darah setelah makan dan meningkatkan resistensi insulin.

Dengan mengganti hidangan daging dengan kacang-kacangan sebagai menu Meatless Monday, Anda dapat mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan kanker.

