

6 Hidangan Pengganti Camilan Manis Keluarga



Bila sudah dihadapkan dengan makanan yang manis, semua orang bakal menikmatinya dengan lahap. Tanpa pikir panjang apa dampak yang akan diperoleh usai memakannya, rata-rata orang akan terus memakannya hingga habis. Belum lagi, jika yang memakannya adalah anak-anak, mereka hanya akan menangis manakala Anda mengambil makanannya. Padahal, konsumsi gula yang terlalu berlebihan akan berdampak pada kesehatan.

Sebagai gantinya, Anda dapat menyuguhkan camilan yang lezat dan sehat berikut ini.

Oatmeal

Hidangan pertama yang dapat Anda nikmati adalah *oatmeal*. Selain kaya serat, makanan yang juga berasal dari gandum ini memiliki kandungan gula yang rendah. Hal ini sesuai dengan penjelasan Marisa Moore, RD, LD, Ahli kesehatan Amerika dalam ulasannya di WebMD, yang mengatakan *oatmeal* merupakan sumber karbohidrat yang baik, namun juga rendah kandungan gulanya. Rutin memakan *oatmeal* dapat membantu kontrol gula darah dalam tubuh.

Kacang hijau

Ada pula kacang hijau yang begitu tinggi kandungan protein nabatinya. Kacang-kacangan ini memiliki kandungan serat yang cukup tinggi dan rendah karbohidrat. Menurut Marisa, dengan kelebihan nutrisi yang dimiliki oleh kacang hijau, gula darah dalam tubuh tak akan mudah mengalami kenaikan. Anda pun bisa tetap sehat setiap saat.

Brokoli

Bukan hanya itu saja, Anda juga bisa mendapatkan camilan yang lezat dan rendah gula dari brokoli. Sayuran berwarna hijau ini mengandung gula yang cukup rendah. Hebatnya, brokoli kaya vitamin dan mineral yang sangat berguna bagi kesehatan tubuh Anda. Mengonsumsinya secara rutin, dapat membantu menjaga keseimbangan gula darah Anda. Pungkas Marisa dalam ulasannya.

Stroberi

Selain sayuran, Anda juga bisa mendapatkan camilan lezat rendah gula dari buah-buahan. Salah satunya adalah stroberi. Marisa Moore menyebutkan bahwa stroberi ini memiliki kandungan kalori dan karbohidrat yang rendah. Dengan kandungan semacam ini, Anda tak perlu khawatir mengalami peningkatan gula darah. Meski begitu, hendaknya bijak dalam mengonsumsi buah ini dan tak sampai berlebihan.

Salmon

Ada sayur, ada buah, ada juga salmon. Memang, makanan yang satu ini kurang lazim dijadikan camilan. Tapi, tak ada salahnya untuk mengolah salmon menjadi sajian lezat di waktu ngemil. Selain tinggi protein, ikan ini juga tak mempengaruhi peningkatan gula darah. Marisa Moore juga menambahkan, dengan takaran yang tepat, salmon dapat mendukung kesehatan jantung Anda dan keluarga.

Kayu manis

Rempah yang satu ini memang tak bisa digunakan sebagai camilan langsung. Sebaliknya, Anda bisa menggunakan kayu manis sebagai pelengkap kue, teh atau hidangan yang lain. Kayu manis memiliki peran serupa insulin yang dapat membantu menurunkan kadar gula darah dalam tubuh. Bahkan penelitian di Jerman membuktikan, ekstrak kayu manis terbukti dapat membantu menurunkan tingkat diabetes tipe 2 setelah diberikan pada pasien selama 4 bulan berturut-turut.

Demikian enam makanan yang dapat Anda gunakan sebagai camilan yang sehat dan rendah kandungan gulanya. Selamat memasak ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-hidangan-pengganti-camilan-manis-keluarga.html>