

Almond Milk: Si Lezat Penormal Gula Darah



Mencegah memang menjadi salah satu hal terbaik yang bisa dilakukan untuk menghadang penyakit. Belum lagi jika penyakit tersebut termasuk dalam penyakit yang membahayakan seperti diabetes. Upaya pencegahan seperti mengurangi asupan yang manis memang menjadi cara yang paling tepat untuk dilakukan sejak dini. Diabetes sangat erat kaitannya dengan kenaikan gula darah, sehingga Anda perlu mengontrol kadar gula darah Anda setiap saat.

Salah satu asupan lezat yang dapat Anda manfaatkan untuk menurunkan gula darah Anda adalah *Almond Milk*. Anda dapat memilih varian susu yang tidak mengandung gula. Hal ini dikarenakan minuman ini sudah mengandung gula alami yang ada di dalamnya. Sebut saja laktosa yang juga lazim dijumpai dalam susu sapi atau susu kedelai. Dari kandungan gula alami ini, susu almond dapat membantu menurunkan kadar gula darah dalam tubuh.

Lebih lanjut, penggunaan susu almond yang berasa tawar dapat menguraikan gula darah secara rutin. Ini disebabkan, kandungan karbohidrat dalam minuman ini tidak terlalu banyak, bahkan kurang dari 1 gram. Tentu saja, hal ini menjadi kabar gembira bagi orang-orang yang menderita diabetes maupun yang pre diabetes untuk bisa menikmati sajian susu lezat dan juga sehat. Manfaat kesehatan ini dapat diketahui dari rendahnya kandungan kalori dari susu almond ini sendiri.

Menurut Erin Coleman, R.D., L.D., salah satu praktisi kesehatan yang juga editor kesehatan SFGate, dalam satu cangkir susu almond ini menyumbangkan kalori dalam

jumlah 30 kalori saja. Jumlah ini tentu lebih kecil manakala dibandingkan dengan susu skim yang memiliki 85 kalori dan 12 gram karbohidrat. Sementara, susu kedelai yang tidak mengandung gula tambahan masih menyumbangkan 80 kalori dan 3 gram karbohidrat.

Selain kandungan gula yang rendah, *almond milk* juga memiliki beragam nutrisi yang melimpah. Mulai dari vitamin dan mineral esensial yang beraneka ragam. Dalam secangkir minuman ini, Anda dapat mendapatkan manfaat kalsium dan zinc. Ada lagi sejumlah vitamin macam vitamin A, D, B2, B12 dan E yang bakal menyumbangkan khasiatnya sendiri-sendiri bagi tubuh. Pungkas Elin Coleman dalam lansirannya. Bagaimana Bu, tertarik untuk mulai mengonsumsinya?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/almond-milk-si-lezat-penormal-gula-darah.html>