

## Daftar Makanan Rendah Karbohidrat dan Gula



Karbohidrat bisa dikonversikan menjadi glukosa dan kadar gula darah dalam tubuh bisa melonjak tajam. Pankreas kemudian melepaskan insulin untuk menstabilkan kadar gula Anda. Namun, bagi Anda yang mengidap penyakit gula darah harus berhati-hati karena pankreas tidak melepaskan insulin dengan optimal. Oleh karena itu, sebaiknya mengonsumsi makanan yang rendah karbohidrat saja seperti yang berikut ini. Jika ingin kadar gula tetap normal, simak ulasan berikut ya.

### **Daging**

Daging sapi, kalkun, ayam, bebek dan domba adalah semua jenis daging yang tinggi protein, namun rendah karbohidrat dan rendah gula. Olahannya seperti ham, bacon, sosis, bistik dan burger juga rendah karbohidrat dan gula lho. Hal ini berlaku jika pengolahannya dengan direbus, tumis dan rebus.

### **Ikan**

Ikan merupakan sumber protein yang juga rendah karbohidrat dan gula. Misalnya salmon, sarden, ikan trout, udang, cumi dan tiram. Jadi, bagi Anda penderita gula darah tinggi makanan ini aman untuk dikonsumsi.

### **Sayuran**

Sayuran adalah bahan makanan yang sarat akan vitamin, mineral, kandungan air yang tinggi dan tentunya rendah gula. Walaupun, tidak semua sayuran rendah karbohidrat dan gula lho. Sayuran yang bisa Anda pilih di antaranya bayam, asparagus, jamur, kembang kol, brokoli, paprika tomat, lobak dan kubis.

### **Biji-bijian dan kacang**

Kedua sumber makanan ini tinggi asam lemak esensial, protein, serat dan juga rendah gula dan karbohidrat. Misalnya seperti almond, walnut, kacang mente, kacang tanah dan biji bunga matahari. Minyak yang terbuat dari bijian dan kacang seperti minyak zaitun, minyak kedelai dan minyak kelapa juga rendah karbohidrat dan gula lho.

### **Produk susu**

Yogurt, susu dan *buttermilk* adalah semua jenis susu yang memiliki jumlah karbohidrat tinggi. Produk susu rendah karbohidrat di antaranya adalah mentega, keju, krim keju dan krim asam. Selain rendah karbohidrat dan gula, makanan ini juga sangat menyehatkan bagi tubuh lho.

Siapa sangka, makanan yang rendah karbohidrat dan gula ternyata juga lezat lho. Selalu lebih selektif dalam memilih menu makanan Anda ya. Semoga bermanfaat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/daftar-makanan-rendah-karbohidrat-dan-gula.html>