

## Menengok Kinerja Insulin Dalam Mengatur Gula Darah



Bagi Anda yang memiliki masalah dengan kadar gula darah yang tinggi, mulailah mengenal hormon insulin yang berperan dalam mengontrol gula darah dalam tubuh. Dengan mengenal kinerja hormon ini dengan baik, akan menambah pengetahuan tentang bagaimana tubuh dapat mengatur kadar gula sendiri.

Insulin bekerja sebagai hormon anabolik yang mengaktifkan sistem translator dan enzim yang terlibat dalam penggunaan dan penyimpanan glukosa dan asam amino. Sederhananya, insulin membantu tubuh untuk mempertahankan tingkat glukosa darah dalam keadaan normal dengan menyimpan glukosa yang berlebihan ke hati dan sel otot. Bagaimana bisa ya? Yuk simak penjelasan Dr. Bernadette Hromin, MD, seorang Ophthalmologist sekaligus Ahli kesehatan kenamaan New York tentang cara kerja insulin dalam tubuh.

Makanan terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. Nah, karbohidrat merupakan salah satu penyumbang gula terbesar dalam tubuh, meskipun protein dan lemak juga memiliki kadar gula. Karbohidrat dipecah menjadi glukosa dan masuk ke peredaran darah, otomatis kadar gula dalam darah meningkat.

Saat menerima rangsangan tersebut, pankreas melepaskan insulin untuk mengatur pengangkutan atau masuknya glukosa dari darah ke dalam sel sehingga glukosa darah bisa turun. Setelah bekerja pada sel darah, insulin bekerja di hati untuk menimbun glukosa. Sebaliknya, bilamana Anda tidak makan, insulin turun dan hati memecah glikogen menjadi glukosa dan masuk ke dalam darah sehingga glukosa darah

dipertahankan dalam keadaan normal.

Secara terus-menerus pankreas melepaskan insulin pada saat Anda makan atau tidak. Itulah mengapa saat belum makan kadar darah Anda cenderung turun. Pada umumnya, orang dewasa yang sehat memproduksi sekitar 33 unit insulin per hari. Wow, hebat sekali kinerja insulin dalam menormalkan kadar gula dalam darah.

Begitulah cara insulin melaksanakan tugasnya sebagai penurun kadar gula darah yang sedang naik. Semoga bermanfaat ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/menengok-kinerja-insulin-dalam-mengatur-gula-darah.html>