

Mengintip Kelebihan Roti Gandum



Dalam menjalankan diet, sarapan justru jadi hal wajib untuk memulai hari. Makanan yang sehat dan bernutrisi yang disantap di pagi hari akan meningkatkan gula darah dan menghindarkan dari makan berlebihan atau mengudap makanan tinggi kalori saat merasa lemas di siang hari. Salah satu makanan yang sering disajikan untuk membantu mengontrol berat badan adalah roti gandum.

Cocok disajikan dengan selai kacang atau ditumpuk telur, roti gandum tidak hanya tinggi serat yang mengenyangkan, tapi juga memberikan manfaat kesehatan terutama bagi saluran pencernaan. Simak penjelasannya berikut ini ya.

Meningkatkan Gerakan Usus

Roti yang dibuat dengan 100% gandum adalah sumber serat yang baik bagi tubuh. Nutrisi inilah yang berfungsi meningkatkan gerakan usus dengan melunakkan feses sehingga lebih mudah untuk melewati usus. Serat juga dapat membantu penyembuhan iritasi pada saluran pencernaan karena meningkatnya asam lambung. Situs MayoClinic merekomendasikan untuk meningkatkan asupan serat daripada mengonsumsi obat pencahar saat mengalami susah buang air besar atau sembelit. Untuk kebutuhan nutrisi per hari, butuh 38 gram serat untuk laki-laki dan 25 gram untuk perempuan. Tambahkan roti gandum dalam menu diet secara bertahap, terlalu banyak serat dapat menyebabkan perut bergas dan kembung.

Menurunkan Risiko Kanker

Jessica Brusco, M.Sc, master nutrisi dan sains dari Amerika mengungkapkan roti gandum mengandung lebih dari sejumlah fitokimia daripada roti biasa. Lebih lanjut, hasil penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Nutrition* pada Mei 2011, menambahkan senyawa alami dari tumbuhan inilah yang dapat membantu menurunkan risiko untuk beberapa jenis penyakit kanker, termasuk kanker payudara dan usus besar.

Menurunkan Berat Badan

Roti yang dibuat dari gandum membantu mempertahankan berat badan yang sehat. Menurut penelitian yang diterbitkan oleh *The American Journal of Clinical Nutrition* pada tahun 2003, perempuan yang memakan roti gandum memiliki risiko 49% lebih rendah untuk mengalami kenaikan berat badan, ketimbang yang hanya mengonsumsi roti putih. Memakan roti gandum untuk sarapan atau makan siang membuat perut merasa penuh dan mengurangi nafsu makan, hal ini disebabkan oleh tingginya serat yang dikandung roti gandum yaitu sekitar 3 gram, ketimbang sepotong roti tawar yang hanya memberikan 0,5 gram serat.

Menengok manfaat yang besar dari roti gandum, tidak ada salahnya memilih bahan makanan ini untuk disajikan di meja makan tiap sarapan. Kreasikan dengan aneka *filling* atau *topping* agar tidak mudah bosan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengintip-kelebihan-roti-gandum.html>