

6 Manfaat Mengonsumsi Gandum Utuh



Salah satu makanan yang dianjurkan Kementerian Pertanian Amerika Serikat (USDA) untuk resep makanan sehat adalah gandum. Bahkan, USDA menyarankan warganya mengonsumsi gandum setiap hari dan setidaknya sekali makan gandum utuh. Sebab, makanan yang mengandung gandum utuh adalah sumber dari serat pangan yang diperlukan untuk kesehatan dan saluran pencernaan.

Gandum utuh adalah gandum yang tidak dimurnikan atau tidak digiling sehingga masih terdiri dari dedak dan benih. Bahan ini lebih kaya akan selenium, magnesium, dan potasium. Produk yang terbuat dari gandum utuh di antaranya roti gandum, pasta gandum, dan beras merah.

Pengajar mata kuliah nutrisi dari Harvard School of Public Health Liliang Cheung mengatakan gandum utuh mengandung serat, protein nabati, vitamin, mineral, dan bermacam jenis kandungan yang bisa meningkatkan kesehatan. Karena itu, gandum penting dimasukkan sebagai resep makanan

sehat.

Nah untuk mengetahui manfaat gandum secara utuh, berikut penjelasannya.

1. Gandum utuh mengandung banyak serat

Salah satu alasan untuk mengonsumsi gandum adalah serat. Menurut Wesley Delbridge, RD dari Academy of Nutrition and Dietetics, orang dewasa membutuhkan 25 sampai 35 gram serat per hari. Dan gandum bisa memenuhi itu. Karena lambat dicerna, serat membuat kenyang lebih bertahan lama. Karena itu pula banyak orang memilih mengonsumsi beras merah ketimbang beras putih untuk resep makanan sehat.

2. Membantu pencernaan

Gandum utuh juga sangat membantu pencernaan. Kandungan serat membuat gerakan usus lebih teratur. Delbridge mengatakan studi membuktikan orang yang makan lebih banyak serat tidak perlu obat pencahar.

Baca Juga : [Gandum Utuh Dapat Menambah Asupan Serat](#)

3. Menurunkan tingkat kolesterol

Gandum bisa mencegah tubuh menyerap kolesterol jahat. Dampaknya, tubuh tidak rentan terkena serangan jantung. Bahkan, gandum mencegah resiko penyakit jantung. Cheung mengatakan wanita yang makan gandum utuh dua atau tiga hari sekali terhindar dari penyakit jantung.

4. Menurunkan tekanan darah tinggi dan gula darah

Selain mencegah kolesterol jahat, gandum juga menurunkan tekanan darah. Ini pula yang menjadi faktor terpenting orang terkena serangan jantung. Cheung mengatakan memakan gandum utuh bisa menurunkan tekanan darah tinggi dan level gula darah.

5. Mengontrol berat badan

Berat badan orang yang banyak mengonsumsi gandum utuh biasanya stabil ketimbang orang yang tidak mengonsumsi gandum utuh. Apalagi, gandum membuat kenyang bertahan lebih lama. Sehingga tidak perlu makan lagi.

6. Mencegah perut buncit

Cheung mengatakan mengonsumsi gandum utuh juga bisa memangkas lemak di tubuh. Dampaknya, resiko terkena diabetes dan penyakit lainnya menjauh.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-Manfaat-Mengonsumsi-Gandum-Utuh.html>