

Hah, Walnut Dapat Turunkan Gula Darah?



Gula darah sangat dipengaruhi oleh asupan gula. Jika gula darah naik, tubuh manusia akan rentan mengalami diabetes, stroke, bahkan penyakit jantung. Untuk menjaganya agar tetap stabil diperlukan manajemen makan yang sarat akan nutrisi dan rendah gula. Memahami bagaimana makanan bisa memicu tekanan gula darah akan sangat bermanfaat bagi kesehatan diri Anda.

Menurut para peneliti di Amerika Serikat, walnut memiliki peringkat teratas dari deretan kacang-kacang yang lain seperti almond dan pecan. Dengan makan 28 gram walnut atau sekitar satu ons, tiga kali seminggu dapat mengurangi resiko terkena diabetes tipe 2.

Setiap 100 gram walnut mengandung 650 kalori yang menjadi salah satu sumber utama energi dalam tubuh. Nutrisi lain yang terkandung dalam kacang mungil satu ini adalah protein, vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, kalsium, zat besi, mangan dan seng. Mengonsumsi sembilan keping walnut per hari selama enam minggu cukup untuk mencegah naiknya tekanan darah. Hal ini disebabkan, walnut tidak mengandung lemak jenuh yang bisa meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh.

Walnut sangat kaya asam lemak omega-3. Asam lemak esensial ini sangat berguna untuk mengurangi risiko otak terkena demensia atau penuaan otak. Selain omega-3, walnut mengandung lemak *alpha linolenic acid* yang merupakan anti inflamasi dan dapat mencegah pengumpulan darah. Walnut juga mengandung *asam aminolarginin* yang menawarkan beberapa manfaat vaskular kepada penderita penyakit jantung atau mereka yang mengalami peningkatan risiko terserang penyakit jantung.

Menambahkan satu ons walnut pada menu diet Anda adalah tugas yang relatif mudah. Pilihan yang paling sederhana adalah membuatnya sebagai camilan. Walnut sangat tinggi serat dan rendah karbohidrat. Lemak dan protein yang terkandung dalam walnut memberikan efek kenyang. Jika bosan dengan walnut yang dimakan biasa, Anda bisa menggabungkan walnut ke dalam makanan sehat favorit, seperti menaburkan potongan walnut di atas sereal, *oatmeal*, salad atau yoghurt.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/hah-walnut-dapat-turunkan-gula-darah.html>