

Lezatnya Kolak Kacang Hijau



Dalam musim hujan seperti sekarang ini, paling sedap menghabiskan waktu bersama keluarga dengan menyantap kolak kacang hijau yang hangat. Kacang hijau banyak dimanfaatkan dalam membuat kudapan-kudapan lezat seperti bakpia dan bubur. Selain harganya yang murah dan mudah didapatkan, kacang jenis ini juga menghasilkan lebih sedikit gas dari kacang-kacangan lainnya.

Nutrisi yang ada di dalam kacang hijau juga bagus buat kesehatan lho, Bu. Simak penjelasannya berikut ini ya.

Rendah Kalori

Kacang hijau bisa dijadikan pilihan kudapan yang baik, terutama bagi Anda yang menjalani program makan sehat. Dalam satu cup atau setara 202 gram, mengandung 212 kalori, 15,4 gram serat, dan kurang dari 1 gram lemak. Menurut situs Livestrong, serat membantu Anda merasa kenyang lebih lama, sehingga menjadikan kacang hijau sebagai camilan rendah kalori dan rendah lemak yang bagus untuk menangkal rasa lapar di antara waktu makan.

Kaya Protein

Protein adalah bagian penting dari pola makan sehat untuk memperbaiki dan memperbaharui sel-sel. Biasanya tubuh mendapatkan asupan protein dari daging, produk susu, dan telur, akan tetapi bahan-bahan makanan tersebut juga kaya akan kolesterol dan

bukan pilihan bagi orang-orang yang melakukan diet vegetarian. Kacang hijau mengandung 14,18 gram protein per satu cangkir penyajian. Madelyn Fernstrom, direktur Weight Management Center di University of Pittsburg Medical Center, merekomendasikan untuk mengonsumsi 0,4 gram protein per pon berat badan setiap hari.

Vitamin C

Dalam satu cangkir penyajian, kacang hijau memberikan 2 mg vitamin C yang penting bagi pola makan harian, karena tubuh tidak dapat menyimpan vitamin ini. Dilansir dari situs Livestrong, vitamin C merupakan antioksidan yang membantu melindungi tubuh terhadap kerusakan dari radikal bebas dan membantu tubuh memproduksi kolagen, yang diperlukan kulit dan tulang rawan. Selain itu, vitamin ini berkontribusi dalam penyembuhan luka dan mencegah penyakit jantung, maupun tekanan darah tinggi.

Vitamin K

Walau tidak banyak dikenal orang akan manfaatnya bagi kesehatan, vitamin K membantu menjaga tulang tetap sehat dan proses pembekuan darah agar berjalan dengan normal, seperti yang dilansir situs Livestrong. Kacang hijau seberat 202 gram dapat memberikan asupan vitamin K sebesar 5,5 mikrogram atau setara dengan 43% dari nilai harian yang direkomendasikan.

Tidak ada salahnya lho sesekali menyajikan kudapan berbahan dasar kacang hijau, untuk memberikan variasi dalam pola makan si Kecil, sekaligus memetik manfaat bagi kesehatannya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/lezatnya-kolak-kacang-hijau.html>