

5 Alasan Pentingnya Mengonsumsi Kacang Tanah



Kabar gembira datang bagi Anda pecinta selai kacang. Tidak seperti anggapan banyak orang jika kacang tanah kaya lemak itu tak sehat, sebaliknya kacang tanah adalah sumber lemak tak jenuh yang baik bagi tubuh. Mau tahu pentingnya mengonsumsi kacang tanah bagi tubuh? Simak ulasan berikut ini ya.

Menurunkan kolesterol

Meskipun kacang merupakan sumber makanan yang padat energi, yakni tinggi kalori dan lemak, namun makanan ini dapat menurunkan kolesterol tanpa menyebabkan penambahan berat badan. Mengonsumsi sepotong roti gandum dengan selai kacang untuk sarapan bisa menjadi makanan sehat untuk mengawali hari.

Membantu mengontrol kadar gula darah

Sebuah penelitian yang dikutip dari Peanut Institute menunjukkan bahwa makan selai kacang atau kacang tanah saat sarapan dapat membantu mengontrol kadar gula darah sepanjang hari, bahkan setelah mengonsumsi makan siang yang berkarbohidrat tinggi. Ini kabar bahagia yang harus Anda sampaikan pada orang terdekat agar menambahkan selai kacang pada daftar menu sarapannya.

Mengandung nutrisi pelindung

Dalam kacang tanah mengandung komponen bioaktif unik yang berfungsi sebagai antioksidan dan telah terbukti dapat melindungi tubuh dari penyakit. Lihat, tidak hanya buah dan sayur saja kan yang mengandung antioksidan?

Meningkatkan daya ingat

Kacang tanah adalah salah satu makanan otak lho. Vitamin B3 yang ditemukan di dalamnya menawarkan banyak manfaat kesehatan termasuk meningkatkan fungsi otak dan meningkatkan daya ingat. Jadi, bagi Anda yang ingin meningkatkan perkembangan otak si kecil, camilan sehat dengan bahan utama kacang tanah patut dicoba.

Menurunkan berat badan

Lemak tak jenuh yang terkandung dalam kacang tanah dapat membantu menurunkan berat badan lho. Tak heran, jika selai kacang atau olahan kacang tanah sering digunakan untuk menu diet sehat. Mau mencoba?

Wah, banyak sekali manfaat mengejutkan yang terdapat di balik kacang tanah ya. Tunggu apalagi, yuk segera dapatkan kacang tanah atau selai kacang di swalayan terdekat dan penuh dapur Anda dengan nutrisinya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-alasan-pentingnya-mengonsumsi-kacang-tanah.html>