

# Berbagai Makanan Sehat untuk Diabetes

Bagi penderita diabetes baik yang tipe 1 atau tipe 2, menjaga asupan makanan adalah hal mutlak agar kadar gula dalam darah tetap stabil dan mengurangi risiko komplikasi.

Usaha mengontrol kadar gula darah tidak semata-mata fokus pada makanan yang perlu dihindari misalnya dengan cara membatasi asupan nasi putih, gorengan dan makanan olahan yang berlemak.

Usaha mengontrol kadar gula darah juga dapat dilakukan dengan memperhatikan makanan yang sebaiknya dikonsumsi juga sangat perlu diketahui seorang diabetisi.

Makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi untuk mengontrol gula darah?

Pakar nutrisi dan diabetes menganjurkan agar diabetisi mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi sehat, seperti serat, omega-3, kalsium, dan vitamin D.



**Berikut beberapa makanan sehat untuk pengidap diabetes:**

## Kacang polong

Kacang polong tinggi serat. Serat merupakan komponen tumbuhan yang membuat Anda kenyang, menstabilkan kadar gula darah, dan bahkan menurunkan kolesterol. Setengah cangkir kacang hitam mengandung sekitar 7 gram serat. Selain itu, kacang polong juga mengandung kalsium, mineral yang terbukti membantu membakar lemak tubuh. Setengah cangkir mengandung sekitar 100 gram kalsium, sekitar 10 persen dari asupan harian. Di samping itu, kacang polong juga merupakan sumber makanan yang kaya protein. Berbeda dengan sumber protein hewan (daging), kacang polong rendah lemak jenuh, lemak yang menyumbat arteri dan memicu penyakit jantung.

## Susu

Produk susu, seperti susu, keju dan yogurt, kaya kalsium dan vitamin D. Sebuah studi, seperti dikutip situs prevention.com, menemukan, perempuan yang mengonsumsi lebih dari 1.200 mg kalsium atau lebih dari 800 internasional unit (IU) vitamin D sehari berisiko 33 persen lebih rendah menderita diabetes dibandingkan mereka yang mengonsumsi kedua nutrisi ini dalam jumlah kurang. Tapi, pastikan memilih produk susu yang rendah atau bebas lemak.

## Salmon

Salmon kaya asam lemak omega-3. Tiga ons salmon menyediakan sekitar 1.800 mg omega-3. Jenis lemak sehat ini berfungsi mengurangi risiko penyakit jantung, menurunkan berat badan, mengurangi peradangan, serta memperbaiki resistensi insulin. Selain itu, ikan ini juga mengandung vitamin D.

## Tuna

Tuna merupakan jenis ikan sehat yang juga kaya asam lemak omega-3. Tiga ons tuna menyumbangkan 1.300 mg omega-3 dan sejumlah vitamin D.

## Oats

Oats juga kaya serat, setengah cangkir oat instan menyumbangkan empat gram serat. Penelitian menunjukkan bahwa pencinta oat bisa menurunkan kadar kolesterol total dan kolesterol jahat LDL serta memperbaiki resistensi insulin. Kandungan serat dalam oat memperlambat proses pemecahan dan penyerapan karbohidrat. Karena itu, kadar gula darah Anda akan tetap stabil.

## Biji rami

Biji rami kaya akan serat dan alpha-linolenic acid (ALA), yang akan diubah tubuh menjadi omega-3 EPA dan DHA. Beberapa studi besar telah menemukan hubungan antara peningkatan asupan ALA dan penurunan kejadian penyakit jantung, serangan jantung, serta gangguan kardiovaskular lainnya. Biji berukuran kecil ini juga dinyatakan bisa menurunkan kadar kolesterol dan gula darah.

## Kenari

Satu ons kacang sehat ini (sekitar tujuh biji) mengandung 2 gram serat dan 2,6 gram ALA. Tapi, jumlah tersebut juga menyumbangkan 185 kalori.

Jadi, perhatikan jumlah asupan jika Anda sedang mempertahankan berat badan.

## Selai kacang

Beberapa studi telah menyatakan bahwa selai kacang bisa mengurangi risiko diabetes. Kandungan serat di dalamnya (dua sendok makan mengandung 2 gram serat) turut berperan dalam penurunan risiko ini. Selain itu, selai kacang juga mengandung lemak tunggal tidak jenuh yang baik untuk jantung. Tapi, makanan ini juga kaya kalori. Karena itu, perhatikan takaran asupan Anda.

## Cokelat hitam (dark chocolate)

Cokelat ini kaya antioksidan flavonoid, yang berfungsi memperbaiki kadar kolesterol baik dan jahat serta mengurangi tekanan darah.

<http://indodiabetes.com/berbagai-makanan-sehat-untuk-diabetes.html>