

# 11 Makanan Pengontrol Gula Darah

Bramirus Mikail | Lusua Kus Anna | Jumat, 30 September 2011 | 13:27 WIB

KOMPAS.com –

Pengaturan makan merupakan pilar terpenting bagi pengobatan diabetes. Penderita diabetes (diabetes) yang bijak pasti mau belajar mengenali makanan yang menyebabkan gula darahnya tinggi dan berusaha menghindari makanan tersebut.

Pada dasarnya diabetes bisa mengonsumsi segala makanan seperti orang lain, tetapi harus dibatasi yang mengandung gula, lemak, dan kadang-kadang makanan yang bergaram tinggi. Penting pula awasi jumlah makanan yang diasup.

Disadari atau tidak alam telah memberikan beberapa makanan luar biasa yang dapat membantu mengontrol kadar gula darah Anda.



**Berikut ini adalah 11 makanan yang baik untuk gula darah:**

## 1. Labu pahit (Karela)

Jika Anda memiliki anggota keluarga menderita diabetes, sudah saatnya untuk menyiapkan karela di meja makan. Sayuran ini sangat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah dan kencing manis. Tetapi **jangan menggabungkan makanan ini dengan obat penurun gula darah, karena bisa membuat gula darah Anda turun drastis.**

## 2. Gandum

Cobalah untuk memasukkan lebih banyak produk gandum dalam daftar makanan Anda. Disamping mengandung banyak vitamin esensial, mineral, dan serat, gandum juga mengandung karbohidrat kompleks yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan energi. Karbohidrat kompleks diserap lebih lambat ketimbang karbohidrat sederhana, sehingga kadar gula darah tetap stabil.

## 3. Apel

Kandungan pektin tinggi dalam buah ini dipercaya membantu menurunkan kebutuhan insulin tubuh. Sebuah studi tahun 2005 menemukan bahwa wanita yang mengonsumsi setidaknya satu apel sehari 28 persen lebih kecil menderita diabetes tipe 2 ketimbang mereka yang tidak makan apel.

## 4. Kacang

Serat larut yang tinggi dalam kacang tidak hanya bermanfaat untuk sistem pencernaan dan jantung, tetapi juga menyimpan gula darah setelah makan. Jika Anda mengalami resistensi insulin, hipoglikemia atau diabetes, kacang benar-benar dapat membantu Anda menyeimbangkan kadar gula darah.

## 5. Kayu manis

Bahan paling aktif yang terkandung dalam kayu manis adalah *methylhydroxy-chalcone polimer* (MHCP) yang meniru efek insulin, dan bekerja sinergis dengan insulin dalam sel. Namun penelitian sejauh ini baru melibatkan sejumlah kecil orang dan belum dieksplorasi manfaat jangka panjang dari kayu manis.

## 6. Ikan

Ikan (seperti salmon dan tuna) merupakan sumber yang kaya akan asam lemak omega-3 - lemak sehat yang mengurangi risiko penyakit jantung, mengurangi peradangan, dan meningkatkan resistensi insulin.

## 7. Cabai

Dalam sebuah penelitian yang diterbitkan dalam **Journal of Clinical Nutrition**, para peneliti Australia menemukan bahwa memasukan cabai dalam bagian rutin diet setiap hari akan membantu menurunkan gula darah setelah menyantap makan. Selain itu, cabai juga mengandung antioksidan, vitamin C dan karotenoid yang dapat membantu meningkatkan regulasi insulin.

## 8. Fenugreek

Fenugreek, selain mengandung banyak serat yang sangat penting bagi penderita diabetes, dapat menurunkan resistensi insulin dan mengontrol kadar glukosa darah dengan meningkatkan jumlah reseptor insulin dalam sel darah merah.

## 9. Brokoli

Brokoli adalah sumber terbaik dari kromium - mineral yang membantu mengatur insulin dan gula darah. Akan lebih protektif bila dimakan mentah atau dimasak sebentar.

## 10. Bawang putih

Bawang putih memiliki bahan-bahan aktif seperti *alil propil disulfida* (APDS) dan *diallyl disulfide oksida* (*allicin*). Apabila dikombinasikan dengan *flavonoid* maka akan memainkan peran penting dalam menurunkan kadar glukosa. *Allicin* dapat digabungkan dengan vitamin B1 (*thiamin*) untuk merangsang pankreas melepaskan insulin.

## 11. Kedelai

Kedelai memiliki sedikit kandungan pati tetapi jumlah serat dan protein yang tinggi dapat memberikan sebuah efek yang berharga dalam menurunkan ekskresi urin pada orang yang menderita diabetes.

Sumber : [www.lifemojo.com](http://www.lifemojo.com)

<http://health.kompas.com/read/2011/09/30/13271555/11.Makanan.Pengontrol.Gula.Darah>

Okt 2011 - From: [www.itokino.org](http://www.itokino.org) (free pdf - **Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat**)