

KACANG BAGUS UNTUK PENDERITA DIABETES



Jakarta (ANTARA) - Kacang bisa mengurangi risiko terkena penyakit kardiovaskular pada mereka yang menderita diabetes tipe 2, menurut studi dalam *Journal of American College of Cardiology* dan jurnal *American Heart Association Circulation Research*, dikutip Kamis.

Untuk sampai pada kesimpulan ini, para peneliti menggunakan kuesioner diet tentang konsumsi kacang. Hampir 16.000 orang dewasa berpartisipasi dan mereka mengisi kuesioner sebelum dan sesudah mereka menerima diagnosis diabetes tipe 2.

Ternyata, semua jenis kacang menawarkan manfaat kesehatan, terutama almond, kenari dan kacang tanah, kacang yang tumbuh di bawah tanah.

Almond dan kenari menawarkan lebih banyak manfaat karena mengandung jumlah nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kacang tanah. Nutrisi yang umum terkandung dalam makanan ini adalah asam lemak tak jenuh, serat, vitamin E, folat, dan mineral, termasuk kalium, kalsium dan magnesium.

Hasil studi juga menunjukkan bahwa penderita diabetes tipe 2 yang makan lima porsi kacang per minggu berisiko 17 persen lebih rendah terkena penyakit kardiovaskular. Risiko meninggal akibat penyakit itu juga 34 persen lebih rendah.

Lalu, mereka yang mengonsumsi lebih banyak kacang setelah didiagnosis diabetes, memiliki risiko 11 persen lebih rendah terkena penyakit kardiovaskular dan 25 persen risiko kematian terkait penyakit jantung dibandingkan dengan orang yang tidak menambah asupan kacang.

Diabetes tipe 2 adalah kondisi kronis yang memengaruhi cara tubuh memetabolisme glukosa, yang merupakan sumber utama bahan bakar. Kemungkinan komplikasi akibat kondisi ini adalah kerusakan ginjal dan penyakit kardiovaskular.

"Temuan kami memberikan bukti baru yang mendukung rekomendasi termasuk kacang-kacangan dalam pola diet [sehat] untuk pencegahan komplikasi penyakit kardiovaskular dan kematian dini di antara individu dengan diabetes," kata Dr. Gang Liu, Ph.D., peneliti ilmu nutrisi dari the Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston.

Menurut peneliti, setiap tambaham porsi kacang per minggu menurunkan 3 persen risiko penyakit kardiovaskular dan risiko kematian akibat penyakit jantung sebanyak 6 persen.

Meskipun efek spesifik kacang pada kesehatan jantung belum sepenuhnya jelas, temuan menunjukkan bahwa nutrisi dalam kacang dapat memperbaiki tekanan darah, kontrol gula darah dan peradangan serta meningkatkan metabolisme lemak dan meningkatkan fungsi dinding pembuluh darah.

"Penyakit kardiovaskular adalah penyebab utama kematian dan penyebab utama serangan jantung, stroke, dan kecacatan bagi orang yang hidup dengan diabetes tipe 2," kata Dr. Prakash Deedwania, seorang

profesor kedokteran University of California-San Francisco School of Medicine di Fresno.

Deedwania menambahkan bahwa temuan ini menambah bukti yang berkembang bahwa gaya hidup sehat, olah raga teratur dan diet seimbang dapat memiliki efek menguntungkan yang signifikan pada risiko penyakit kardiovaskular pada orang dengan diabetes.

Pewartu : Lia Wanadriani Santosa

Editor: Adi Lazuardi

Thessa/Yuni/Sekretariat Perusahaan

COPYRIGHT © ANTARA 2019