

### **Opsi Judul:**

- 1. 7 Makanan yang Mengontrol Gula Darah**
- 2. Kontrol Gula Darah dengan 7 Makanan Ini**
- 3. Aneka Makanan yang Mengontrol Gula Darah secara Alami**

Beberapa makanan karbohidrat bisa meningkatkan gula darah dengan mudah, seperti roti, sereal, nasi, pasta, buah-buahan susu dan aneka pencuci mulut. Jika kadar gula darah lebih tinggi daripada normal, maka Anda menderita diabetes.

Bagi penderita diabetes tipe 2, mengatur pola makan bisa membantu mengontrol kadar gula darah. Tapi, bukan berarti harus makan itu-itu saja. Banyak pilihan makanan yang mengenyangkan, enak, dan tidak membosankan. Apa saja?

### **Aneka Sayuran, Mentah ataupun Dimasak**

Aneka sayuran ini kaya rasa, antioksidan dan nutrisi. Pilihlah sayuran rendah karbohidrat tetapi enak. Seperti jamur-jamuran, bawang-bawangan, terong, tomat, kubis, timun, aneka labu sayur rendah karbohidrat seperti zucchini.

Semua bisa dimakan dengan cocolan rendah lemak, hummus atau salsa. Bisa juga dipanggang dengan tambahan aneka bumbu, seperti rosemary, merica, lombok dan bawang.

### **Aneka Sayuran Hijau**

Jika suka salad, coba campur dengan sayuran hijau seperti bayam, sawi, dan kale. Ketiganya sehat, enak, dan rendah karbohidrat.

Semuanya bisa dipanggang atau ditumis dengan sedikit minyak zaitun, merica, cabe, dan bawang-bawangan. Bisa juga dipanggang atau dikukus bersama aneka sayuran lainnya, lalu disajikan bersama protein seperti salmon.

### **Minuman Rendah Kalori**

Air putih bagus untuk siapa saja, begitu juga *infused water* dari buah-buahan dan sayuran yang bisa jadi alternatif. Rendam irisan lemon atau timun dalam air untuk membuat *infused water*. Teh panas, atau teh dingin dengan tambahan lemon atau kayu manis juga bisa dicoba.

Banyak jenis minuman yang rendah karbo tapi bisa bikin kenyang. Sehingga tidak terpikir untuk nyemil makanan lain.

### **Melon dan Aneka Berri**

Segelas melon dan aneka jenis buah beri cuma mengandung 15 gram karbohidrat. Memang agak mahal, tetapi makanan ini sehat dan menyegarkan. Di samping itu, kaya akan nutrisi, serat, dan agak manis.

Kalau mau variasi, campurkan melon dan aneka beri dengan yoghurt tawar atau dijus dan jadikan es.

### **Biji-bijian Utuh, dan Aneka Makanan Kaya Serat**

Aneka polong-polongan seperti kacang kering, kacang kapri, dan lentil mengandung sedikit karbohidrat tetapi bisa menambah keragaman rasa. Ada banyak sekali jenis masakan dengan proses memasak sehat yang bisa dicoba. Salah satunya salsa kedelai hitam dan jagung.

### **Lemak Baik**

Jangan lupakan alternatif lemak baik, seperti minyak zaitun, alpukat, dan minyak ikan. Masak salmon, dan sajikan dengan selada. Alpukat dijus dan ditambahi cokelat bubuk. Atau bikin salad dengan *dressing* minyak zaitun (bisa juga minyak ikan) dan lemon. Banyak sajian sehat yang bisa dicoba.

### **Protein**

Greek yogurt atau labneh kini lumayan populer. Ini bisa dijadikan alternatif variasi makanan. Ada lagi cottage cheese (sejenis keju berbentuk krim), telur dan daging tanpa lemak. Jika ingin nyemil, coba seledri yang dioles sedikit peanut butter (mentega kacang). Jika tak berlebihan, selai kacang bisa jadi alternatif cemilan yang bagus untuk jantung.

Cemilan seperti cheese stick atau beef stick bisa dicoba. Tetapi perhatikan kandungan garamnya, agar tak berlebihan.

Intinya, menderita diabetes tidak berarti hidup membosankan. Makanan sehat tetap bisa disantap dengan karbohidrat yang seimbang, agar tidak menaikkan gula darah.