

Kacang dan Biji - Bijian



Kacang-kacangan dan biji-bijian merupakan sumber nutrisi yang sangat baik dalam diet sehat. Kacang-kacangan dan biji-bijian mengandung protein, serat, lemak sehat, vitamin, dan mineral yang penting bagi kesehatan.

Beberapa jenis kacang-kacangan dan biji-bijian yang sangat sehat dan disarankan dalam diet sehat adalah kacang almond, kacang kenari, kacang mete, kacang hijau, kacang merah, kacang kedelai, biji bunga matahari, biji chia, dan biji flax.

Kacang-kacangan dan biji-bijian kaya akan protein nabati yang sangat baik bagi kesehatan. Kacang-kacangan dan biji-bijian juga mengandung lemak sehat, seperti asam lemak omega-3 dan omega-6, yang dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan meningkatkan kesehatan otak.

Selain itu, kacang-kacangan dan biji-bijian juga kaya akan serat, yang penting untuk menjaga kesehatan pencernaan dan membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

Dalam mengonsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian, disarankan untuk memilih yang tidak diolah atau diolah secara minimal dan menghindari yang telah diproses dengan garam atau gula. Kacang-kacangan dan biji-bijian dapat diolah menjadi berbagai hidangan, seperti salad, tumis, atau ditambahkan sebagai topping pada yoghurt atau smoothie.