

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan pemetaan beras analog rendah karbohidrat dan tinggi serat pangan didapatkan beras analog (3, 9, dan 14) sebagai beras analog yang efektif untuk menekan prevalensi obesitas dan diabetes melitus tipe 2.

Konsumsi pangan rendah karbohidrat dapat menurunkan jumlah glukosa dalam tubuh dan pembentukan trigliserida, sedangkan konsumsi serat pangan tinggi dalam jumlah yang cukup dapat memperlambat laju pengosongan lambung, mengurangi penyerapan zat gizi, mengurangi asam lemak bebas di aliran darah sehingga sensitivitas meningkat, dan menurunkan nilai indeks pada makanan.

Beras analog memiliki nilai indeks glikemik yang rendah ($IG < 55$) sehingga dapat menjadi alternatif makanan bagi seseorang yang menderita obesitas dan diabetes melitus tipe 2.

4.2. Saran

Penelitian selanjutnya dapat meninjau lebih lanjut tentang komposisi lainnya seperti protein, lemak, vitamin, serta *trace mineral* (Zn, Ca, dan Fe) pada beras analog yang dapat digunakan untuk peningkatan mutu gizi. Pengenalan dan *survey* tentang manfaat beras analog bagi kesehatan tubuh dapat dilakukan karena belum banyak masyarakat yang mengetahui manfaat beras analog.