

6. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. KESIMPULAN

Kacang kedelai, lupin putih, kecipir, kara oncet, dan kacang tanah memiliki kandungan protein yang tinggi. Kacang-kacang tersebut juga memiliki kualitas nutrisi yang baik dengan zat fungsional yang berguna bagi kesehatan. Meskipun kacang-kacang ini memiliki zat anti nutrisi yang dapat menurunkan ketercernaan nutrisi di dalamnya, berbagai pengolahan mampu menurunkan kandungan zat anti nutrisi tersebut, seperti dengan perendaman, perebusan, *autoclave*, dan kombinasi di antaranya. Dalam mengonsumsi kacang-kacangan ini, tentu lebih baik jika disertai dengan makanan-makanan lain untuk melengkapi kebutuhan nutrisi yang tidak dimiliki oleh kacang-kacang tersebut seperti misalnya asam amino *tryptophan* dan *methionine*.

6.2. SARAN

Dalam review ini, tidak banyak dibahas mengenai ketercernaan nutrisi pada kelima kacang-kacangan tinggi protein ini. Untuk penelitian berikutnya, disarankan agar dapat membahas hal tersebut secara khusus dan eksklusif.

