

<http://www.tempo.co/read/news/2014/03/27/060565807/Makan-Buah-Jangan-Terlalu-Matang>

KAMIS, 27 MARET 2014 | 13:32 WIB

Makan Buah Jangan Terlalu Matang



TEMPO.CO, Jakarta - Makan buah sebaiknya tidak perlu yang terlalu matang, apalagi bagi penderita diabetes. Menurut Dokter Spesialis Gizi Klinis dari Rumah Sakit MRCCC Siloam, Samuel Oetoro, buah yang terlalu matang mengandung lebih banyak glukosa daripada fruktosa. Glukosa berlebihan yang dikonsumsi pada penderita diabetes berakibat fatal pada pengendalian gula darah.

"Glukosa adalah gula yang pengangkutannya membutuhkan kinerja hormon insulin, sehingga mengonsumsi lebih banyak glukosa membutuhkan kinerja insulin yang lebih keras, sedangkan gula fruktosa tidak," ujar Samuel Oetoro dalam seminar Kampanye Toilet yang diadakan oleh Roche, di Energy Cafe, Kamis 27 Maret 2014.

Karena itu, Samuel menyarankan, sebaiknya tidak memakan buah yang terlalu matang. Sebab pada dasarnya, buah mengandung gula fruktosa. Tetapi bila terlalu matang, kandungan gula yang terdapat di buah menjadi lebih banyak glukosa dan kadar fruktosanya berkurang.

Selain menganjurkan lebih banyak mengonsumsi buah, Dokter Samuel Oetoro juga menyarankan mengonsumsi buah dengan variasi lebih banyak, yaitu 10 jenis buah. "Misalnya hari ini makan pisang di pagi hari, siangya ganti jadi apel dan apa, besoknya juga begitu, divariasikan setiap hari," ujarnya.

CHETA NILAWATY