

# Kacang Hijau untuk Kesehatan: 6 Alasan Anda Harus Mulai Mengonsumsinya Hari Ini

Category: LifeStyle

11 Februari 2024



**Prolite** – Kacang hijau, atau yang sering disebut *mung beans*, memang sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari makanan tradisional di berbagai budaya, termasuk di Nusantara.

Selain jadi bahan andalan dalam hidangan-hidangan lezat, *mung beans* juga punya banyak manfaat kesehatan yang bikin terkesan.

**Yuk, kita lihat beberapa manfaat kacang hijau bagi kesehatan!**



– Freepik

## **1. Kaya akan Nutrisi**

Kacang hijau merupakan sumber nutrisi yang kaya, termasuk protein, serat, vitamin (seperti vitamin B, C, dan K), mineral (seperti besi, magnesium, fosfor, dan kalium), serta antioksidan.

Mengkonsumsi kacang hijau membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara alami.

## **2. Meningkatkan Kesehatan Jantung**

*Mung beans* memiliki kandungan serat yang tinggi, yang dapat membantu menurunkan kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam darah.

Kandungan antioksidannya juga dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

## **3. Menyokong Pencernaan yang Sehat**

Serat di dalamnya membantu mempromosikan pencernaan yang sehat dengan mencegah sembelit dan menjaga keseimbangan bakteri baik di dalam usus.

## **4. Menyediakan Energi Berkelanjutan**

Mengandung karbohidrat kompleks yang lambat dicerna, memberikan energi bertahap dan menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Ini membuatnya menjadi pilihan makanan yang baik untuk menjaga tingkat energi dan mempertahankan rasa kenyang lebih lama.

## 5. Mendukung Penurunan Berat Badan

Kacang hijau rendah kalori dan rendah lemak, tetapi tinggi serat dan protein, yang membuatnya menjadi makanan yang baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi sambil membantu menjaga perasaan kenyang lebih lama.

Konsumsi kacang hijau secara teratur dapat membantu dalam program penurunan berat badan.

## 6. Meningkatkan Kesehatan Kulit

Mengandung vitamin E dan antioksidan lainnya yang membantu melawan kerusakan akibat radikal bebas, menjaga kulit tetap sehat dan bersinar.

Mengkonsumsi *mung beans* dapat membantu dalam pengobatan jerawat dan perawatan kulit secara alami. Selain itu, ia adalah tambahan yang bermanfaat untuk diet sehat dan seimbang.



*Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik*

Dengan kandungan nutrisi yang kaya dan sejumlah manfaat kesehatan yang terbukti, mengkonsumsi kacang hijau secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mencegah berbagai penyakit.

Oleh karena itu, memasukkan kacang hijau ke dalam menu makanan sehari-hari dapat menjadi langkah positif untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh.