

# 3 Minuman Terbaik untuk Jaga Gula Darah Tetap Stabil, Bukan Cuma Air Putih!

Category: LifeStyle

17 Februari 2025



## Prolite – 3 Minuman Terbaik untuk Menjaga Gula Darah Tetap Stabil, Bukan Cuma Air Putih!

Buat kamu yang ingin menjaga kadar gula darah tetap stabil, nggak harus selalu mengandalkan air putih saja, lho! Ada beberapa minuman lain yang bisa jadi pilihan sehat dan tetap lezat untuk dinikmati.

Mulai dari teh hingga kopi, beberapa di antaranya memiliki manfaat luar biasa untuk membantu mengontrol kadar gula darah.

Jadi, buat yang sedang mencari alternatif sehat, yuk simak tiga minuman terbaik yang bisa membantu menurunkan gula darah berikut ini!

## 1. Teh Hijau dan Teh Hitam – Si Penyumbang Antioksidan Andal!



Minuman teh memang sudah lama dikenal sebagai salah satu pilihan sehat, tapi tahukah kamu bahwa teh hijau dan teh hitam juga punya peran dalam menstabilkan kadar gula darah?

- **Teh hijau** kaya akan katekin, yaitu senyawa alami yang dapat meningkatkan sensitivitas insulin. Artinya, tubuh bisa lebih efektif menggunakan insulin untuk mengatur kadar gula darah.
- **Teh hitam** nggak kalah keren! Konsumsi teh hitam setiap hari bahkan bisa mengurangi risiko diabetes hingga 14%. Kandungan theaflavins dalam teh hitam juga berperan dalam mengurangi stres oksidatif dan peradangan, yang merupakan faktor utama dalam perkembangan diabetes.

Jadi, baik teh hijau maupun teh hitam, keduanya bisa jadi pilihan terbaik buat kamu yang ingin menyeimbangkan kadar gula darah sambil tetap menikmati minuman yang hangat dan menenangkan.

## 2. Kopi – Bukan Sekadar Penambah Semangat Pagi!



Siapa yang nggak suka kopi? Ternyata, minuman favorit banyak orang ini juga punya manfaat dalam mengontrol gula darah.

- Penelitian menunjukkan bahwa **kopi, baik berkafein maupun**

**tanpa kafein, dapat membantu menurunkan kadar gula darah secara alami.**

- Kopi mengandung **fitokimia**, yaitu senyawa alami yang dapat mendukung kesehatan hati dan pankreas, organ yang berperan dalam produksi insulin.

Tapi, ada satu hal yang harus diperhatikan: manfaat kopi bisa hilang kalau kamu menambahkan banyak gula, sirup, atau krim kental manis. Sebagai alternatif yang lebih sehat, kamu bisa menambahkan **sedikit kayu manis** ke dalam kopi. Menurut penelitian, kayu manis juga bisa membantu menurunkan gula darah. Jadi, coba deh ganti gula dengan taburan kayu manis biar kopi kamu tetap sehat!

### **3. Jus Tomat – Minuman Segar Penuh Nutrisi!**



Kalau kamu lebih suka sesuatu yang segar, jus tomat bisa jadi pilihan yang tepat.

- Tomat mengandung **likopen**, yaitu senyawa antioksidan yang dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi risiko komplikasi diabetes.
- Sebuah studi menunjukkan bahwa **konsumsi sekitar 200 ml jus tomat sebelum makan dapat membantu menurunkan lonjakan gula darah setelah makan.**

Tapi, ada satu catatan penting nih! Pastikan kamu memilih **jus tomat tanpa tambahan gula**, karena jus dengan tambahan gula justru bisa meningkatkan kadar gula darah. Kalau mau lebih sehat, bikin sendiri di rumah dengan tomat segar tanpa tambahan pemanis.

### **Minum yang Enak, Sehat, dan Aman!**

Menjaga kadar glukosa darah tetap stabil itu penting, tapi

bukan berarti harus selalu minum air putih saja.

Ada banyak minuman sehat yang bisa membantu, mulai dari teh hijau dan teh hitam yang kaya antioksidan, kopi yang mendukung kesehatan pankreas, hingga jus tomat yang penuh likopen.

Jadi, kalau kamu ingin alternatif yang lebih bervariasi, coba deh ganti minuman harianmu dengan salah satu dari tiga pilihan di atas.

Selain sehat, rasanya juga enak dan bikin semangat! Yuk, mulai kebiasaan sehat dari sekarang! ☺