

BAB III

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Dari hasil studi pustaka ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut .

1. Serat makanan merupakan zat **non-gizi** yang penting peranannya bag tubuh kita untuk kesehatan
2. Serat makanan dapat kita jumpai dalam makanan sehari – hari, baik itu dalam bentuk bahan mentah maupun makanan olahan
3. Masukan serat makanan yang kita butuhkan untuk membantu mencegah peningkatan kadar kolesterol darah besarnya yang dianjurkan adalah sekitar 25 – 35 gram/ hari.
4. Konsumsi serat makanan tidak boleh berlebihan karena dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan.
5. Didalam tubuh **kita** dikenal ada 2 macam kolesterol, yaitu LDL (“kolesterol jahat”) dan HDL (“kolesterol baik”).
6. Nilai ideal kadar kolesterol < 200 mg %.
7. Serat makanan mempunyai peranan yang besar sebagai salah satu **faktor** dalam mencegah peningkatan kadar kolesterol **darah**.

SARAN

Dianjurkan agar masyarakat setiap harinya mengkonsumsi makanan berserat yang sangat berguna bagi kesehatan kita, baik itu dalam bentuk bahan mentah maupun produk olahan, dengan kata lain tiada hari tanpa serat.

Pengetahuan akan jenis-jenis makanan **yang** kaya maupun rendah serat lebih dimasyarakatkan, sehingga diharapkan masyarakat lebih **kritis** dalam menyeleksi jenis-jenis makanan yang secara umum lebih bermanfaat bagi kesehatan dirinya maupun keluarganya.