

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Peningkatan kadar trigliserida dalam darah setelah konsumsi fruktosa lebih tinggi daripada peningkatan kadar trigliserida dalam darah setelah konsumsi glukosa.
2. Fruktosa lebih berpotensi meningkatkan kadar trigliserida daripada glukosa.

#### **5.2 Saran**

1. Konsumsi fruktosa sebaiknya dibatasi, terutama konsumsi melalui soft-drink, snack, dan bahan makanan lain yang menggunakan HFCS sebagai pemanis.