

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Bekatul menurunkan kadar trigliserida dalam darah.
2. Oat menurunkan kadar trigliserida dalam darah.
3. Oat menurunkan kadar trigliserida dalam darah lebih besar dibandingkan bekatul.

5.2 Saran

1. Konsumsi oat dan bekatul sebanyak 50 gr setiap harinya dapat dijadikan alternatif bagi orang yang memiliki risiko hipertrigliseridemi.
2. Serat larut menurunkan kadar trigliserida lebih baik daripada serat tidak larut (konsumsi oat lebih baik dibanding konsumsi bekatul).
3. Bila konsumsi makanan berlemak sebaiknya disertai dengan konsumsi oat untuk mengurangi absorpsi lemak.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek serat terhadap fraksi lemak darah yang lainnya.
5. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan metabolisme tubuh terutama makanan berlemak dengan jumlah air yang dikonsumsi.