

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Makanan tinggi protein memperpanjang rasa kenyang daripada makanan tinggi karbohidrat.

5.2 Saran

Sebagai akhir dari penelitian dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, maka penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Makanan tinggi protein dapat digunakan untuk menjaga berat badan.
2. Selain itu makanan tinggi protein dapat digunakan sebagai terapi diet terhadap obesitas.