

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Protein menurunkan jumlah makanan yang dikonsumsi pada makan berikutnya lebih banyak dibandingkan dengan karbohidrat.

5.2 Saran

1. Konsumsi protein dalam bentuk cair dapat digunakan sebagai snack di antara waktu makan untuk mencegah obesitas.
2. Sarapan pagi tinggi protein dapat digunakan untuk mencegah asupan makanan yang lebih banyak saat makan siang dan mencegah obesitas.
3. Perlu dilakukan penelitian untuk mencari jumlah protein, karbohidrat, dan lemak yang optimal dalam mencegah asupan makanan lebih banyak.
4. Perlu dilakukan penelitian tentang efek samping diet tinggi protein terhadap penurunan berat badan pada penderita obesitas.