

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Makanan tinggi serat menurunkan jumlah makanan yang dikonsumsi pada makan berikutnya lebih banyak dibandingkan dengan makanan rendah serat.

5.2 Saran

1. Berdasarkan penelitian ini, disarankan kepada masyarakat untuk mengkonsumsi makanan tinggi serat untuk mengurangi jumlah asupan makanan.
2. Makanan berserat tinggi dapat digunakan sebagai salah satu diet yang seimbang.
3. Asupan serat tinggi dapat juga dijadikan sebagai alternative untuk :
 - menurunkan risiko obesitas dan gangguan pencernaan seperti konstipasi
 - mempengaruhi toleransi glukosa terhadap karbohidrat
 - mengurangi risiko ulkus gaster dan ulkus duodenum
 - menurunkan serum kolesterol