

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Seduhan teh hijau menurunkan kadar glukosa darah postprandial pada pria dewasa sehat.

5.2 Saran

- Teh hijau terbukti cocok diminum bersama dengan makanan yang mengandung kadar gula tinggi dan disarankan untuk minum teh hijau setiap hari melihat dari berbagai manfaat yang akan didapat selain berpengaruh terhadap glukosa darah.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek seduhan teh hijau terhadap orang yang menderita diabetes melitus dan dilakukan pengukuran glukosa darah yang lebih rinci.