

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Teknik pemasakan bahan makanan dari artikel yang telah dilakukan *review* antara lain beras pratanak dengan tekanan 0,8 kg/cm² dan 2,0 kg/cm², beras mentah dan matang, rebus, kukus, tumis, goreng, panggang, dan bakar. Seluruh teknik pemasakan mempengaruhi indeks glikemik bahan makanan. Hal ini dikarenakan teknik pemasakan mengakibatkan bahan makanan yang mudah dicerna, sehingga menaikkan indeks glikemik.
2. Teknik pemasakan bahan makanan yang direkomendasikan untuk penderita diabetes mellitus tipe 2 sebagai berikut:
 - a. Pemasakan bahan makanan dengan menggunakan media panas basah (air) yaitu kukus lebih baik daripada rebus.
 - b. Pemasakan bahan makanan dengan menggunakan media panas kering (suhu tinggi) yaitu panggang lebih baik daripada bakar.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut pada berbagai macam produk olahan yang mengandung karbohidrat mengenai teknik pemasakan bahan makanan terhadap indeks glikemik untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan.