

## **BISKUIT BUAH MANGROVE—dengan Nilai Indeks Glikemik Rendah**

**P**roduk biskuit dalam buku ini merupakan kumpulan dari beberapa hasil penelitian tentang biskuit dari tepung buah mangrove jenis pedada dan lindur yang disubstitusi dengan berbagai macam bahan seperti tepung garut, ganyong, gembili, gadung, talas, uwi, porang dan mocaf. Selain itu juga dibuat biskuit dari tepung buah mangrove jenis pedada yang disubstitusi dengan berbagai pati dari umbi ubi jalar, garut, talas, kentang dan singkong. Substitusi lain yang juga dilakukan yaitu tepung dari kacang hijau, kedelai, kacang merah, dan kacang tanah.

Indeks glikemik (IG) merupakan angka yang menunjukkan keadaan gula seseorang setelah mengkonsumsi suatu makanan. Berdasarkan respon glikemiknya, pangan ada yang memiliki nilai indeks glikemik tinggi (IG>70), sedang (IG 70-56), dan rendah (IG<55). Saat ini penggunaan IG pada produk pangan tidak hanya terbatas pada penderita diabetes, akan tetapi juga digunakan dalam pemilihan pola makan yang sehat, proses pengurangan berat badan, dan dalam proses lain seperti mengelola penyakit degenerative.

Materi yang dibahas dalam buku ini:

- Bab 1 Pendahuluan
- Bab 2 Indeks Glikemik
- Bab 3 Bahan dan Proses Pembuatan Biskuit
- Bab 4 Pengukuran Indeks Glikemik dan Beban Glikemik Produk Biskuit
- Bab 5 Karakteristik Produk Biskuit dengan Nilai Indeks Glikemik Rendah



## **BISKUIT BUAH MANGROVE dengan Nilai Indeks Glikemik Rendah**