

Indes Kekenyangan Makanan (Satiety Index)

By: Dr. Susanne Holt (University of Sydney), J.C. Brand Miller, P. Petocz, and E. Farmakalidis, "A Satiety Index of Common Foods," *European Journal of Clinical Nutrition*, September 1995, pages 675-690.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan **indeks kenyang makanan umum yang divalidasi**. Isoenergetic 1000 kJ (240 kcal) porsi **38 makanan** dipisahkan ke dalam kategori enam makanan (buah-buahan, produk roti, makanan ringan, makanan kaya karbohidrat, makanan kaya protein, sereal sarapan) yang diumpungkan ke kelompok 11-13, **peringkat kenyang diperoleh setiap 15 menit selama 120 menit setelah subyek bebas untuk makan *ad libitum*** dari berbagai standar makanan dan minuman.

Satu skor **indeks kenyang (Satiety Index=SI)** dihitung dengan membagi daerah di bawah kurva respon kenyang (AUC) untuk *test food* oleh kelompok berarti kenyang AUC untuk roti putih dan mengalikannya dengan 100.

Dengan demikian, **roti putih memiliki skor SI dari 100% dan skor SI dari makanan lain yang dinyatakan sebagai persentase dari roti putih**. Ada perbedaan yang signifikan dalam kenyang baik di dalam dan di antara enam kategori makanan. **Skor SI tertinggi dihasilkan oleh kentang rebus (323 +/- 51%)** yang tujuh kali lipat lebih tinggi dari skor SI terendah dari croissant (47 +/- 17%). Kebanyakan makanan (76%) memiliki SI skor lebih besar dari atau sama dengan roti putih. Jumlah energi dimakan langsung setelah 120 menit berkorelasi negatif dengan rata-rata tanggapan AUC kenyang ($r = -0,37, P < 0,05, n = 43$) sehingga mendukung peringkat kenyang subjektif. Skor SI berkorelasi positif dengan berat porsi makanan ($r = 0,66, P < 0,001, n = 38$) dan negatif dengan penilaian palatabilitas ($r = -0,64, P < 0,001, n = 38$). Protein, serat, dan air isi makanan uji berkorelasi positif dengan skor SI ($r = 0,37, P < 0,05, n = 38$; $r = 0,46, P < 0,01$; dan $r = 0,64, P < 0,001$; masing-masing) sedangkan lemak konten yang negatif terkait ($r = -0,43, P < 0,01$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa porsi dari makanan *isoenergetic* yang berbeda sangat berbeda dalam kapasitas mengenyangkan nya. **Ini penting untuk pengobatan dan pencegahan kelebihan berat badan dan obesitas.**

Data dalam bentuk tabel

Tabel Indeks Kekenyangan (Satiety Index)

Semua dibandingkan dengan roti putih, yang dinilai "100".
Tiap makanan dinilai seberapa baik memuaskan rasa lapar
Tip: jika anda ingin kurus, hindari nilai SI yang RENDAH!

| Produk Roti | | Makanan kaya karbohidrat | |
|--------------------------------|-------------|----------------------------------|-------------|
| <i>Croissant</i> | 47% | Roti putih | 100% |
| <i>Cake</i> | 65% | Kentang goreng | 116% |
| <i>Donat</i> | 68% | Pasta putih | 119% |
| Cookies | 120% | Nasi Merah (<i>Brown rice</i>) | 132% |
| Crackers | 127% | Nasi Putih | 138% |
| Snack dan Confectionary | | Roti gandum | 154% |
| <i>Mars candy bar</i> | 70% | Wholemeal bread | 157% |
| Kacang kacang | 84% | Brown pasta | 188% |
| <i>Yoghurt</i> | 88% | Kentang (rebus) | 323% |
| <i>Crisps</i> | 91% | Makanan kaya Protein | |
| <i>Ice cream</i> | 96% | Lentil | 133% |
| <i>Jellybeans</i> | 118% | Keju | 146% |
| Popcorn | 154% | Telur | 150% |
| Sarapan dan Sereal | | Baked beans | 168% |
| <i>Muesli</i> | 100% | Sapi | 176% |
| <i>Sustain</i> | 112% | Ikan | 225% |
| <i>Special K</i> | 116% | Buah-buahan | |
| Sereal jagung | 118% | Pisang | 118% |
| <i>Smacks madu</i> | 132% | Anggur | 162% |
| All Bran | 151% | Apel | 197% |
| Bubur/Oatmeal | 209% | Jeruk | 202% |

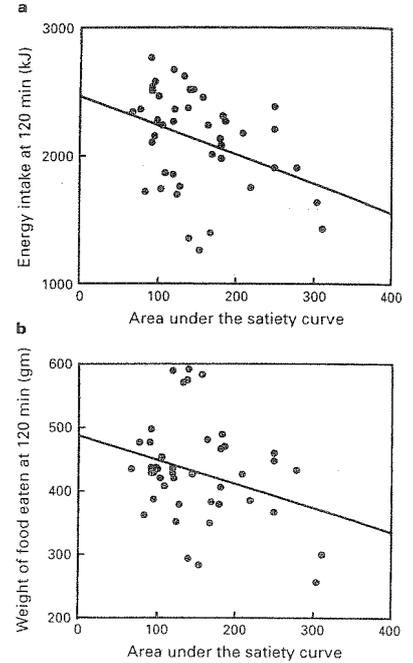
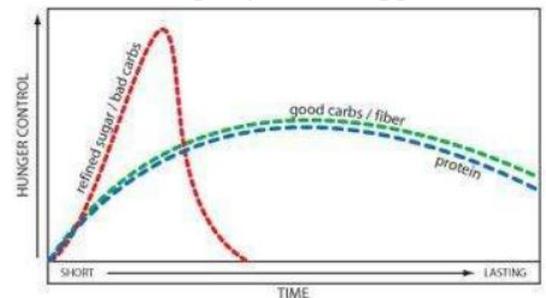


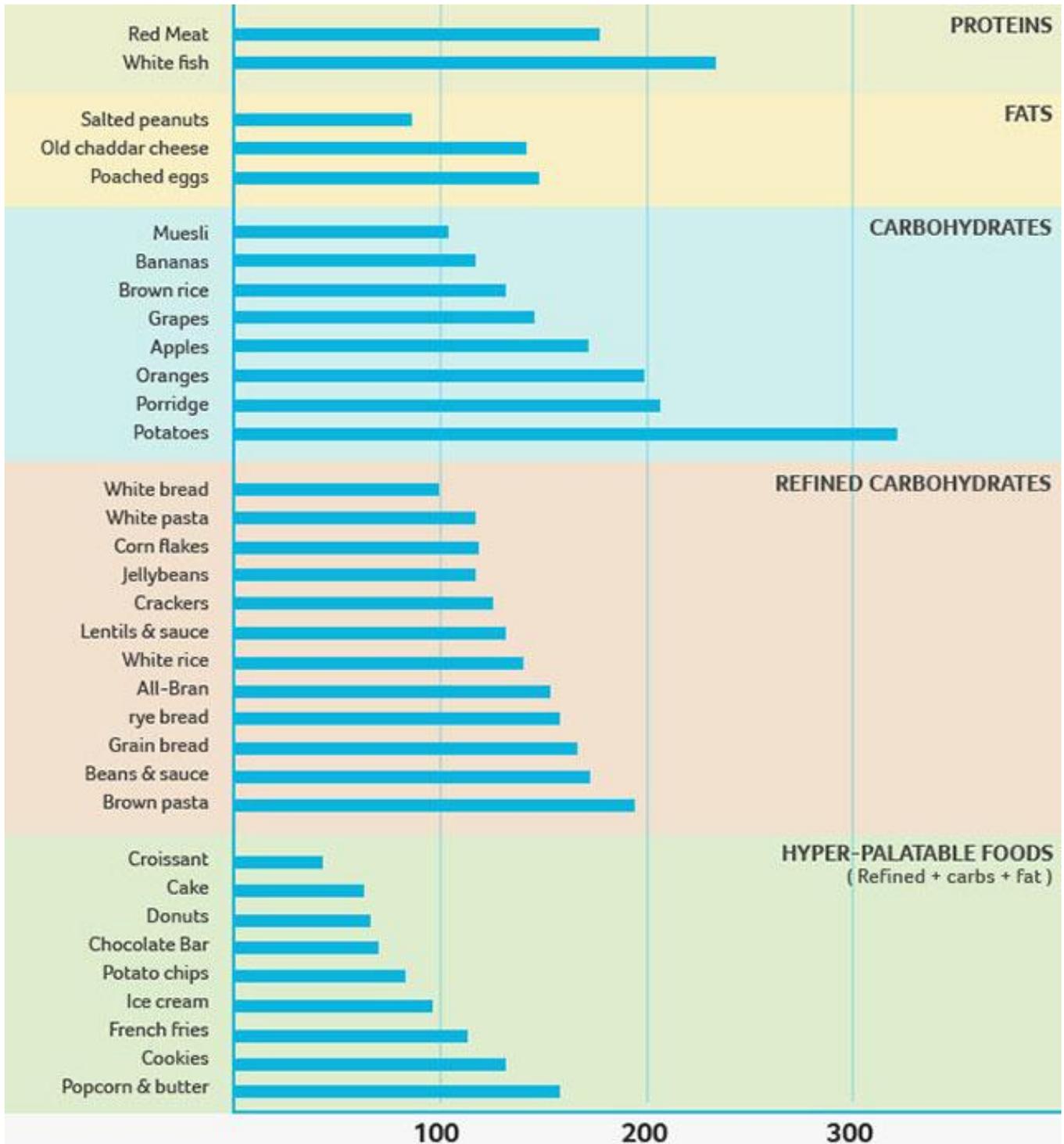
Figure 4 (a) Relationship between the mean satiety AUC responses and the kJ intake at 120 min. $y = 2457.0 - 2.2525x, r = -0.37, P < 0.005, n = 3$. (b) Relationship between the mean satiety AUC responses and the weight of the food eaten at 120 min. $y = 488.02 - 0.37893x, r = -0.30, P < 0.05, n = 43$.

Table adapted from S.H.A. Holt, J.C. Brand Miller, P. Petocz, and E. Farmakalidis, "A Satiety Index of Common Foods," *European Journal of Clinical Nutrition*, September 1995, pages 675-690.

Makanan dengan **Satiety Index** tinggi dan memuaskan rasa lapar Anda untuk jangka waktu yang lebih lama adalah makanan dengan protein tinggi



Data dalam bentuk Grafik



Holt, S.H., Miller, J.C., Petocz, P., Farmakalidis, E. (Department of Biochemistry, University of Sydney, Australia.)

"A satiety index of common foods." *European Journal of Clinical Nutrition*, Volume 49, September 1995, pages 675-690.

Untuk yang memerlukan data yang lebih lengkap, silakan ke:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7498104>

https://www.researchgate.net/publication/15701207_A_Satiety_Index_of_common_foods

<http://www.uspotatoes.com/downloads/Satiety%20Index--APRE%20News%20Reference.pdf>