

**PENGEMBANGAN PRODUK PANGAN BERBASIS
KACANG-KACANGAN SEBAGAI SUMBER ISOFLAVON UNTUK MENCEGAH
PENYAKIT DEGENERATIF**

**Nani Ratnaningsih
Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana
Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta**

ABSTRAK

Peningkatan ROS atau radikal bebas di dalam tubuh dapat menyebabkan stress oksidatif sehingga menimbulkan berbagai penyakit degeneratif. Salah satu cara untuk mencegah penyakit degeneratif tersebut adalah dengan mengkonsumsi makanan fungsional yang mengandung isoflavon. Isoflavon pada kacang-kacangan dan hasil olahannya mempunyai sifat fungsional, antara lain sebagai antioksidan, antikanker, hipokolesterolemik, antihipertensi, antihaemolitik, pencegahan osteoporosis, mengurangi gejala menopause, dan sebagainya. Berbagai hasil penelitian epidemiologis membuktikan bahwa isoflavon khususnya isoflavon dari kacang kedelai dan produk olahannya serta tempe kacang tolo dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit degeneratif dan kardiovaskuler.

Kata-kata kunci: isoflavon, kacang-kacangan, penyakit degeneratif