Dunia ini penuh dengan berbagai
hal baru yang menantang
untuk terus kita pelajari.

Terima kasih telah memilih buku ini
dan menjadikannya sebagai bagian
dari proses belajar yang tengah
Anda jalani.

Salam hangat,
Keluarga Bentang Pustaka

"Jessie (alias Glucose Goddess) mengajak Anda menempuh perjalanan asyik dan informatif untuk memahami pengaruh makanan terhadap lonjakan glukosa dan kesehatan kita. Panduan praktis ini sarat dengan masukan dan kiat mengenai cara makan dan apa-apa saja yang sebaiknya dimakan; wajib dibaca oleh siapa saja yang ingin memahami tubuhnya dan meningkatkan kesehatannya."

—Profesor Tim Spector, penulis *Spoon Fed* dan salah seorang pendiri ZOE

"Jessie Inchauspé, komunikator ulung, telah menulis panduan praktis terbaik untuk mengelola glukosa dalam rangka memaksimalkan kesehatan dan umur panjang."

—David Sinclair, Profesor Harvard, salah satu dari "100 orang paling berpengaruh" versi *Time* dan penulis buku laris versi *New York Times*; *Lifespan*

"Sebagai ilmuwan metabolisme, perhatian saya adalah kepada dua hal: insulin dan glukosa. Berdasarkan perpaduan pengalaman pribadi dan bukti yang sudah dipublikasikan, Jessie merajut kedua wacana tersebut menjadi satu dalam memoar yang menarik dan memuaskan. Membaca dan menerapkan prinsip-prinsip yang diulas dalam *Revolusi Glukosa* bisa membantu siapa saja meraih tingkat kesehatan yang prima."

—Benjamin Bikman, Profesor Biologi Sel, Universitas Brigham Young, penulis *Why We Get Sick*

"*Revolusi Glukosa* akan membantu Anda merasa lebih baik, mengurangi keinginan mengudap, terhubung dengan diri sendiri, menyeimbangkan hormon Anda, hidup lebih lama, mengajari Anda sains, dan sekaligus memunculkan senyum di wajah Anda. Buku ini adalah acuan saya yang nomor satu—jangan tunggu untuk membacanya."

—Davinia Taylor, aktris dan penulis buku terlaris versi *Sunday Times*; *It's Not a Diet*

"Menjadi dewi lebih sukar daripada kelihatannya. Tetapi, menjadi Glucose Goddess ternyata mudah. Jessie Inchauspé merengkuh sains nutrisi baru dan menjadikannya praktis untuk semua orang."

—Robert H. Lustig, Profesor UCSF dan penulis buku laris versi *New York Times*; *Fat Chance*

"Teori Jessie ini sebenarnya bukan hal baru dan sudah banyak ahli nutrisi yang saya baca tulisannya, mengemukakannya. Namun, cara penyampaian pesan ala Jessie memang berbeda, *kena banget* ke logika. Walaupun saya mempraktikkannya tanpa menggunakan CGM (*continuous glucose monitor*) untuk mencobanya sendiri, saya rasakan betul manfaatnya: tidak kembung atau sebah. Setelah merasa pas di saya, saya coba terapkan kepada ibu saya yang terdiagnosis diabetes pada awal 2022. Puji Tuhan, hasilnya pada September 2022, ibu saya sudah dinyatakan remisi obat diabet oleh dokter endokrinnya. Kini, beliau tetap menjaga pola makan dan istirahatnya agar tidak *relapse*."

—Sophie Navita, MC/presenter TV, penulis buku *Hati yang Gembira Adalah Obat* dan *TRUTH (Temukan Rasa Utuhmu Temukan Hidup)*

"Ini buku yang bagus banget buat kita yang pengin memahami tubuh dengan melihat lonjakan glukosa. Kita diajak berkomunikasi dengan tubuh lewat manifestasi perilaku glukosa dari apa yang kita makan, aktivitas sehari-hari, suasana hati, dan tingkat stres.

"Penulis mampu menggambarkan bagaimana kita terbiasa secara evolusioner kecanduan terhadap rasa manis, bagaimana glukosa seolah-olah menguasai dan mengacaukan tubuh kita, dan lain-lain. Penulis bahkan melengkapi buku ini dengan kiat-kiat praktikal yang dapat kita terapkan sehari-hari, mulai dari pentingnya pola makan teratur, sayur-mayur dan serat, hingga fakta tentang diet yang tidak kita ketahui. Buku ini bisa jadi pedoman praktikal untuk hidup sehat lewat mengendalikan lonjakan glukosa!"

—Rizal Do, ners dan *healthy lifestyle educator*, penulis buku *Andai Sel-Sel dalam Tubuhmu Berbicara*

"Buku informatif yang sangat menyenangkan untuk dibaca. Siapa pun bisa hidup lebih sehat tanpa harus menyingkirkan seluruh makanan yang membuat dirinya bahagia."

—Riri Febi, *holistic enthusiast*

Testimoni dari Komunitas Instagram Glucose Goddess

Walaupun testimoni ini berdasarkan pada pengalaman sukses individu, hasilnya bisa bervariasi.

"Setelah beberapa hari saja saya menerapkan kiat-kiat Jessie, keinginan mengudap lenyap sudah. Itu mengubah segalanya."

—Laura, 63

"Saya makan pasta dan berat badan saya tetap saja turun, luar biasa sekali!"

—Jasmin, 20

"Setelah dua tahun tidak menstruasi, saya sekarang kembali menstruasi secara teratur. Berat badan saya turun 16 kg. Saya tidak berjerawat lagi. Dan, saya merasa jauh lebih baik secara mental. Informasi yang Jessie bagi telah mengubah hidup saya. Pokoknya pantang mundur!"

—Heather, 31

"Jessie menunjukkan bahwa saya bisa mengubah keadaan sendiri pada saat menopause. Berat badan saya naik dan teman-teman memberi tahu bahwa saya tidak akan mungkin kembali ke berat yang dahulu. Berkat Jessie, saya membuktikan bahwa mereka keliru! Berkat kiat-kiatnya untuk mengakali glukosa, berat badan saya turun 4 kg. Saya tidur senyenyak dahulu, merasa luar biasa, dan tidak lagi merasa ingin tidur siang menjelang sore. Rasanya jauh lebih baik dibandingkan dengan sebelum menopause."

—Bernadette, 55

"Saya didiagnosis menderita diabetes tipe 2 sesudah kehamilan ketiga saya 16 tahun lalu. Bertahun-tahun diabetes saya semakin parah saja dan sulit untuk dikelola. Sesudah menerapkan kiat-kiat Jessie, dalam waktu empat bulan, kadar glukosa puasa saya turun dari 200 mg/dL menjadi 110 mg/

dL: dari diabetes parah menjadi tidak lagi menderita diabetes. Saya pulih sendiri dari kondisi tersebut!"

—Fatemeh, 51

"Informasi yang mengubah hidup …. Berat badan saya turun 16 kg dalam dua bulan! Migrain yang kerap muncul membaik secara signifikan, sedangkan energi saya melonjak. Saya merasa lebih baik daripada sebelumnya."

—Annalaura, 49

"Selama empat bulan mengikuti ajaran glukosa Jessie, berat badan saya dengan mudah turun 6 kg, jerawat hormonal parah yang saya alami sembuh, dan untuk kali pertama semasa dewasa tingkat tiroid saya menjadi normal (TSH saya turun dari 8,7 mIU/L menjadi 4,4 mIU/L). Saya tidak pernah merasa lebih baik daripada sekarang."

—Tamara, 31

"Saya penyintas kanker payudara berusia 64 tahun yang mengalami masalah jantung, glukosa, dan tiroid. Saya mengonsumsi supresan hormon dan tetap saja berhasil menurunkan berat badan 8 kg dalam tiga bulan, berkat perubahan teramat mudah yang Jessie terangkan secara sangat jelas. Sejak melahirkan, baru sekarang saya seramping ini, sedangkan tes darah saya, menurut istilah dokter saya, 'setara hasil tes anak 15 tahun'. Alangkah sukar dipercaya, bahkan oleh saya sendiri! Terima kasih, Jessie, karena sudah mengubah hidup saya."

—Dovra, 64

"Saya mengidap diabetes tipe 1. Kadar glukosa saya dahulu bisa naik sampai 300 mg/dL sesudah sarapan. Berkat informasi yang Jessie bagi, saya belajar menstabilkan kadar glukosa dan HbA1c turun dari 7,4 persen menjadi 5,1 persen dalam waktu tiga bulan …. Saya tidak lagi mudah marah kepada keluarga dan teman-teman saya. Saya akhirnya bisa menjadi orang seperti yang saya inginkan."

—Lucy, 24

"Saya tidak bisa menyampaikan dengan kata-kata betapa kiat-kiat Jessie telah mengubah hidup saya. Dua tahun lalu saya berhenti mengonsumsi pil KB karena ingin punya anak. Saya kira akan mudah. Tetapi, menstruasi tak kunjung datang. Setelah setahun, saya ke dokter. Saya didiagnosis menderita resistensi insulin dan PCOS. Berat sekali. Untung saya menemukan Jessie dan saya kembali berharap. Saya mulai menerapkan kiat-kiatnya. Setelah dua bulan, saya kembali menstruasi! Semua gejala PCOS saya lenyap (pertumbuhan rambut halus, rasa gugup, makan terus-menerus) dan sekarang … saya baru saja mendapat kabar bahwa saya hamil! Saya bahagia sekali sampai-sampai tidak bisa mengungkapkannya dengan kata-kata!"

—Filipa, 29

"Lemak tubuh saya turun dari 19% menjadi 8%. Senangnya!"

—Semir, 24

"Saya didiagnosis menderita diabetes gestasional sewaktu usia kandungan saya 29 minggu. Sejauh ini, setelah sebulan menjalankan kiat-kiat Jessie, perubahan besar: saya merasa lebih baik daripada sepanjang kehamilan, saya tidak bengkak, kadar gula darah saya stabil dan terkelola, dokter saya senang, dan yang terpenting, saya tidak takut lagi. Saya sangat merekomendasikan hasil penemuan Jessie untuk semua calon ibu."

—Paulina, 39

"Saya sudah hampir 30 tahun menderita bulimia parah dan tidak ada yang membantu kondisi saya, sampai saya mulai mengikuti Jessie dan mengatasi kadar glukosa saya dengan kiat-kiatnya. Sukar dipercaya bahwa sudah dua bulan ini saya tidak lagi makan berlebihan atau muntah-muntah. Saya jujur mengira bulimia sudah menjadi bagian dari diri saya dan takkan pernah bisa teratasi."

—Sue, 48

"Sudah beberapa tahun saya menderita hipoglikemia (kadar gula darah rendah). Saya tidak mafhum bahwa kondisi saya bisa membaik secara signifikan hanya dengan mengubah segelintir hal terkait kebiasaan makan, misalnya dengan mengubah urutan makanan. Berkat Jessie dan observasinya

yang didasari oleh bukti, saya bisa makan kue atau cokelat dengan dampak negatif yang lebih sedikit. Sekarang setelah kadar gula saya lebih stabil, saya bisa menyikapi gangguan kecemasan secara lebih baik dan berkonsentrasi untuk mengatasi akar penyebabnya."

—Ilana, 37

"Dalam waktu sebulan saya merasa seolah terlahir kembali. Saya menderita *myalgic encephalomyelitis* dan keletihan kronis hampir seumur hidup saya. Saya juga masih menderita gejala-gejala jangka panjang selepas sembuh dari infeksi COVID. Setelah menemukan Glucose Goddess, saya merasa jauh lebih baik—saya lebih sehat, lebih bahagia, dan tenaga saya pulih! Terima kasih sebesar-besarnya."

—Christie, 37

"Selama dua tahun terakhir ini rambut saya rontok gila-gilaan. Saya bingung dan putus asa. Dan, kemudian terjadilah mukjizat: saya menjalankan prinsip-prinsip Glucose Goddess selama 40 hari dan sekarang rambut saya kembali banyak dan tebal! Bukan hanya itu, tetapi saya juga pulih dari kondisi pradiabetes (kadar glukosa puasa saya dahulu 110 mg/dL, sekarang 96 mg/dL). Energi saya jauh lebih stabil pada siang hari, begitu pula dengan rasa haus dan lapar saya. Saya tidak lagi membutuhkan secangkir kopi kedua pada siang hari atau kudapan 'darurat'. Mental saya semakin jernih dan jerawat saya hilang. Luar biasa betapa cepat perubahan terjadi. Saya merekomendasikan Jessie kepada semua orang yang saya kenal."

—Aya, 27

"Saya mengidap diabetes tipe 1. Puluhan tahun tiada yang bisa membantu saya mengatasi penyakit ini. Sejak menemukan Glucose Goddess, keinginan mengudap saya lenyap, saya akhirnya bisa menerapkan pola makan yang lebih sehat, dan kadar glukosa saya turun dari 530 mg/dL menjadi 156 mg/dL pada hari-hari pertama dan dosis insulin saya menjadi sepersepuluh. Oh, dan berat badan saya turun 3 kilogram! Dokter dan ahli gizi saya amat terkejut dan sekarang mereka merekomendasikan Glucose Goddess kepada para pasien mereka."

—Mariel, 43

Mari kita dukung hak cipta penulis dengan tidak menggandakan, memindai, atau mengedarkan sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin. Hak cipta bisa menjadi pendorong kreativitas penulis, penyebarluasan gagasan, dan penguatan nilai-nilai keberagaman. Terima kasih sudah membeli buku cetak/digital edisi resmi. Anda telah turut mendukung penulis dan penerbit agar terus berusaha membuat buku-buku terbaik bagi semua kalangan pembaca.

REVOLUSI GLUKOSA

✔ Kembalikan Energi

✔ Turunkan Berat Badan

✔ Trik Tergampang Tanpa Berpantang Makanan

The Life-Changing Power of Balancing Your Blood Sugar

JESSIE INCHAUSPÉ

BENTANG

Revolusi Glukosa

Diterjemahkan dari *Glucose Revolution: The Life-Changing Power of Balancing Your Blood Sugar*
Terbitan Simon & Schuster, 2022
Karya Jessie Inchauspé

Cetakan Pertama, Februari 2023

Penerjemah: Reni Indardini
Penyunting: Nurjannah Intan
Perancang sampul: Larasita Apsari, Musthofa Nur Wardoyo
Pemeriksa aksara: Nurani Puspitosari, Fitriana
Penata aksara: Gabriel, Musthofa Nur Wardoyo

© Jessie Inchauspé, 2022
International Rights Management: Susanna Lea Associates

Hak terjemah ke dalam bahasa Indonesia ada pada Penerbit Bentang Pustaka

Diterbitkan oleh:
Penerbit Bentang (PT Bentang Pustaka)
Anggota Ikapi
Jln. Pesanggrahan No. 8 RT/RW: 04/36,
Sanggrahan, Wedomartani, Ngemplak,
Sleman, Yogyakarta - 55584
Telp. (0274) 7370635
Surel: info@bentangpustaka.com
Surel redaksi: redaksi@bentangpustaka.com
Surel kirim naskah: kirimnaskah@bentangpustaka.com
http://bentangpustaka.com

ISBN 978-623-186-003-3

Didistribusikan oleh:
Mizan Media Utama (MMU)
Jln. Cinambo No. 146, Cisaranten Wetan,
Cinambo, Bandung 40294
Telp.: (022) 7815500 – Faks: (022) 7834244
Surel: mmubdg@mizanmediautama.com
Facebook: Mizan Media Utama
Twitter: @mizanmediautama

Perwakilan: Medan: Telp.: 061-42904983 **Jakarta:** Telp.: 0217864547 /021-7874455 **Yogyakarta:** Telp.: 0274-2884437
Surabaya: Telp.: 031-8535615 **Bandung:** Telp.: 022-7815500

Mizan Online Bookstore: www.mizanstore.com
Mizan Marketplace: (Shopee, Tokopedia, Lazada, Bukalapak, Blibli, JD.ID, Ilotte): Mizanstore
Bentang Official Shop: Shopee

Daftar Isi

Testimoni dari Komunitas Instagram Glucose Goddess iv
Wahai Pembaca xv
Perjalanan Saya hingga Tiba di Sini xxi

Bagian 1. Apa Itu Glukosa? 1

1. Masuki Kokpit: Alasan Glukosa Penting Sekali 2
2. Mari Berkenalan dengan Jerry: Cara Tumbuhan Menciptakan Glukosa 8
3. Urusan Keluarga: Cara Glukosa Masuk ke Aliran Darah 16
4. Mencari Kenikmatan: Alasan Kita Semakin Banyak Mengonsumsi Glukosa 23
5. Di Bawah Permukaan Kulit: Menguak Lonjakan Glukosa 29

Bagian 2. Kenapa Lonjakan Glukosa Berdampak Negatif? 37

6. Kereta, Penghangusan, dan Tetris: Tiga Hal yang Terjadi dalam Tubuh Kita Ketika Ada Lonjakan 38
7. Dari Kepala hingga Kaki: Bagaimana Lonjakan Glukosa Membuat Kita Sakit? 50

Bagian 3. Bagaimana Cara Mendatarkan Kurva Glukosa? 69

Kiat 1. Makan Sesuai Urutan yang Tepat 70
Kiat 2. Tambah Hidangan Pembuka Berupa Sayuran 84
Kiat 3. Tidak Usah Menghitung Kalori 98
Kiat 4. Datarkan Kurva Sarapan 112
Kiat 5. Pilih Gula Apa Saja yang Anda Suka—Semua Sama 132

Kiat 6. Pilih Makanan Penutup yang Manis, Bukan Kudapan Manis 145
Kiat 7. Ambil Cuka Sebelum Makan 152
Kiat 8. Sesudah Makan, Bergeraklah 165
Kiat 9. Jika Harus Mengudap, Pilih yang Gurih 174
Kiat 10. Beri Pelengkap untuk Karbohidrat 181

Sontekan: Menjadi Glucose Goddess pada Saat Sulit 198
Satu Hari dalam Kehidupan Glucose Goddess 211
Anda Istimewa 214
Tamat 217
Ucapan Terima Kasih 219
Catatan 221
Indeks 261
Tentang Penulis 275

Peringatan Jessie

Dalam buku ini, saya menyuguhkan temuan ilmiah yang sudah ada sehingga bisa dipahami oleh siapa pun. Saya menerjemahkannya menjadi kiat-kiat praktis. Saya ilmuwan, bukan dokter, jadi ingatlah bahwa yang saya sampaikan bukanlah nasihat medis.

Jika Anda memiliki kondisi kesehatan tertentu atau sedang mengonsumsi obat, berkonsultasilah dengan dokter Anda sebelum menggunakan tip dalam buku ini.

Peringatan Penerbit

Buku ini mengandung pendapat dan gagasan penulis. Tujuannya adalah menyediakan materi bermanfaat dan informatif mengenai topik bahasan. Buku ini dijual disertai pemahaman bahwa penulis dan penerbit tidak bermaksud memberikan layanan medis, kesehatan, atau layanan profesional untuk perseorangan dalam bentuk apa pun melalui buku ini. Pembaca harus berkonsultasi kepada profesional medis, kesehatan, atau lain-lain yang kompeten sebelum menjalankan saran apa pun dari buku ini atau menarik kesimpulan apa pun dari sini.

Penulis dan penerbit secara spesifik menyatakan tidak bertanggung jawab atas masalah, kerugian, atau risiko apa pun, baik pribadi maupun lain-lain, yang terjadi sebagai dampak dari penggunaan atau penerapan konten apa pun, secara langsung ataupun tidak langsung, dari buku ini.

Untuk keluargaku

Wahai Pembaca

Apa yang terakhir Anda makan?

Silakan, pikirkan dahulu sebentar.

Apakah Anda menyukainya? Bentuknya seperti apa? Baunya seperti apa? Rasanya bagaimana? Di manakah Anda ketika memakannya? Anda bersama siapa ketika itu? Dan, kenapa Anda memilih makanan itu?

Makanan bukan hanya lezat, melainkan juga berperan vital untuk kita. Namun, kadang-kadang, tanpa kita ketahui, makanan bisa juga menyebabkan dampak yang tak diinginkan. Jadi, sekarang, pertanyaan yang lebih sukar: Tahukah Anda berapa gram lemak yang ditambahkan ke perut Anda sesudah melahap makanan itu? Apa Anda tahu makanan itu akan menyebabkan Anda berjerawat ketika bangun besok? Tahukah Anda berapa banyak plak yang terbentuk di pembuluh nadi Anda atau berapa banyak garis halus yang semakin berkerut-kerut di wajah Anda gara-gara makanan itu? Apa Anda tahu kalau-kalau makanan itulah yang menyebabkan Anda kembali lapar dua jam lagi, tidur tidak nyenyak malam nanti, atau merasa lemas besok?

Singkat kata—tahukah Anda dampak dari makanan terakhir yang Anda santap terhadap jiwa dan raga Anda?

Banyak di antara kita yang tidak tahu. Saya sudah pasti tidak tahu sebelum saya mulai mempelajari sebuah molekul bernama glukosa.

Bagi sebagian besar di antara kita, tubuh kita adalah kotak hitam: kita tahu fungsinya, tetapi tidak tahu cara kerja persisnya. Kita sering kali memutuskan menu santap siang berdasarkan pada info yang baru kita baca atau dengar, bukan berdasarkan kebutuhan badan kita. "Hewan cenderung makan dengan perutnya, sedangkan manusia dengan otaknya," tulis Alan Watts, sang filsuf. Jika tubuh bisa berbicara, ceritanya akan lain. Kita niscaya tahu persis kenapa kita lagi-lagi lapar dua jam kemudian, kenapa tidur kita tidak nyenyak semalam, dan kenapa kita merasa lemas besok. Kita akan membuat keputusan lebih baik mengenai semua yang kita makan. Kesehatan kita akan membaik. Kualitas hidup kita akan meningkat.

Nah, saya punya kisikan untuk Anda.

Ternyata badan kita memang senantiasa berbicara kepada kita.

Hanya saja, kita urung menyimak.

Segala yang kita masukkan ke mulut menciptakan reaksi. Yang kita makan memengaruhi 30 triliun sel dan 30 triliun bakteria di badan kita. Pilih saja: keinginan mengudap, jerawat, migrain, pikiran linglung, perasaan emosional, kenaikan berat badan, mengantuk, kemandulan, sindrom ovarium polikistik (*polycystic ovarian syndrome*/PCOS), diabetes tipe 2, perlemakan hati, penyakit jantung … semua adalah pesan dari tubuh kita bahwa ada masalah di dalam.

Di sinilah saya menyalahkan lingkungan kita. Pilihan gizi kita dipengaruhi oleh kerja *marketing* senilai miliaran dolar dalam rangka meraup uang untuk industri makanan—iklan-iklan soda, makanan cepat saji, dan gula-gula. Promosi demikian biasanya dibenarkan dengan dalih "yang penting adalah berapa banyak yang kita makan—makanan olahan dan gula tidak buruk secara inheren". Namun, sains justru membuktikan sebaliknya: makanan olahan dan gula *memang* secara inheren buruk untuk kita, bahkan meski yang kita makan tidak berlebih-lebihan dari segi kalori.

Akan tetapi, karena *marketing* menyesatkanlah kita memercayai pernyataan-pernyataan sebagai berikut:

"Penurunan berat badan hanya perkara kalori masuk dan kalori keluar."

"Sarapan itu wajib."

"Moci dan sari buah bagus untuk kita."

"Makanan berlemak jelek untuk kita."

"Supaya bertenaga, kita butuh gula."

"Diabetes tipe 2 adalah penyakit genetik yang tidak bisa kita apa-apakan."

"Kalau berat badan kita tidak turun-turun, tandanya tekad kita kurang."

"Normal apabila mengantuk pada pukul 3.00 sore—minum kopi saja."

Pilihan makanan yang keliru memengaruhi kesehatan fisik dan mental kita—dan menjadikan kita urung merasa prima saat bangun tiap pagi. Mungkin kesannya normal-normal saja jika kita tidak merasa prima saat bangun pagi, tetapi jika bisa … kenapa tidak? Saya akan memberi tahu Anda bahwa ada cara supaya kita merasa prima tiap hari.

Ilmuwan sudah lama mempelajari pengaruh makanan terhadap tubuh manusia. Dan sekarang, kita sudah tahu *lebih banyak* mengenai topik ini. Temuan-temuan menggairahkan telah terkuak lima tahun terakhir di lab-lab seluruh dunia: temuan-temuan tersebut mengungkapkan reaksi *seketika* tubuh kita terhadap makanan—dan membuktikan bahwa, kendati *apa* yang kita makan penting, *bagaimana* kita makan—urutannya, kombinasinya, dan pengelompokannya—juga penting.

Sains menunjukkan bahwa di dalam kotak hitam—yang adalah tubuh kita—terdapat satu tolok ukur yang memengaruhi seluruh sistem. Jika kita memahami tolok ukur yang satu itu dan membuat pilihan untuk mengoptimalkannya, kita bisa memperbaiki kesehatan fisik dan mental kita secara dahsyat. Tolok ukur tersebut adalah kadar gula, atau *glukosa*, dalam darah kita.

Glukosa adalah sumber energi utama untuk tubuh kita. Sebagian besar glukosa kita peroleh dari makanan yang kita santap dan kemudian glukosa diantarkan melalui aliran darah ke sel-sel kita. Kadarnya bisa naik-turun drastis sepanjang hari, sedangkan kenaikan tajam kadar glukosa—yang

saya sebut sebagai *lonjakan glukosa*—memengaruhi segalanya, mulai dari suasana hati kita, kualitas tidur, berat badan, dan kondisi kulit, hingga kesehatan sistem imun kita, risiko terkena penyakit jantung, dan kesuburan.

Anda mungkin jarang mendengar glukosa dibahas kecuali jika mengidap diabetes, padahal glukosa memengaruhi kita semua. Beberapa tahun terakhir ini, alat untuk memonitor molekul ini semakin tersedia dan terjangkau. Semua ini, dipadukan dengan kemajuan di bidang sains yang saya sebut-sebut di atas, memungkinkan kita untuk mengakses lebih banyak data daripada sebelumnya. Dan, kita bisa menggunakan data itu untuk memperoleh petunjuk mengenai tubuh kita.

Buku ini terdiri atas tiga bagian: (1) apa itu glukosa dan apa yang dimaksud dengan lonjakan glukosa, (2) kenapa lonjakan glukosa berdampak negatif, dan (3) apa yang bisa kita lakukan untuk menghindari lonjakan glukosa, tetapi masih bisa menyantap makanan yang kita gemari.

Pada Bagian 1, saya menjelaskan apa itu glukosa, dari mana asalnya, dan kenapa glukosa penting sekali. Landasan sainsnya sudah tersedia, tetapi informasi ini kurang cepat tersebar. Mengatur glukosa penting untuk semua orang, baik yang mengidap diabetes maupun tidak: diperkirakan bahwa kadar glukosa 88% orang Amerika tidak stabil (termasuk orang-orang yang tidak memiliki berat badan berlebih menurut kategori medis) dan sebagian besar tidak mengetahuinya. Ketika kadar glukosa kita tidak stabil, kita mengalami lonjakan glukosa. Pada saat terjadi lonjakan, glukosa membanjir dengan cepat ke dalam tubuh kita, kadarnya di dalam aliran darah kita meningkat lebih dari 30 miligram per desiliter (mg/dL) dalam kurun satu jam (kurang lebih), kemudian turun lagi dengan cepatnya. Lonjakan ini mencetuskan dampak negatif.

Pada Bagian 2, saya menjabarkan pengaruh jangka pendek dari lonjakan glukosa—rasa lapar, keinginan mengudap, keletihan, gejala menopause yang lebih parah, migrain, tidur tidak nyenyak, kesulitan mengelola diabetes tipe 1 dan diabetes gestasional, sistem imun melemah, fungsi kognitif memburuk—dan pengaruh jangka panjangnya. Kadar glukosa yang tidak stabil berperan dalam menyebabkan penuaan dan penyakit kronis seperti jerawat, eksem, psoriasis, artritis, katarak, penyakit alzheimer, kanker, depresi, masalah pencernaan, penyakit jantung, kemandulan, PCOS, resistensi insulin, diabetes tipe 2, dan perlemakan hati.

Jika kadar glukosa per menit dalam sehari diterakan sehingga membentuk grafik, garis yang dibentuk oleh titik-titik akan memiliki bagian yang menanjak dan menurun. Grafik itu akan menunjukkan kurva glukosa. Ketika kita mengubah gaya hidup untuk mencegah lonjakan, kurva glukosa kita akan cenderung mendatar. Semakin datar kurva glukosa kita, semakin berkurang jumlah insulin—hormon yang dilepaskan sebagai respons atas keberadaan glukosa—di dalam tubuh kita dan ini berdampak positif, sebab insulin yang terlalu banyak merupakan salah satu pencetus utama resistensi insulin, diabetes tipe 2, dan PCOS. Semakin mendatar kurva glukosa, semakin mendatar pula kurva fruktosa—fruktosa, beserta glukosa, terdapat dalam makanan bergula—yang juga berdampak positif, sebab fruktosa yang terlalu banyak meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, dan perlemakan hati non-alkohol.

Pada Bagian 3, saya akan menunjukkan cara untuk mendatarkan kurva glukosa melalui 10 kiat makan sederhana yang bisa dengan mudah Anda terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Saya kuliah matematika, lalu melanjutkan ke jurusan biokimia di tingkat pascasarjana, dan pendidikan tersebut memungkinkan saya untuk menganalisis dan menyarikan segudang sains seputar gizi. Selain itu, saya sudah menjalankan percobaan pada diri sendiri, menggunakan alat bernama monitor glukosa kontinu, yang menunjukkan kadar glukosa saya dengan tepat.

Kesepuluh kiat yang akan saya bagi mudah dan mencengangkan. Tak satu pun melarang Anda makan kue, menghitung kalori, atau berolahraga berjam-jam dalam sehari. Kiat-kiat tersebut justru meminta Anda memanfaatkan macam-macam yang sudah Anda pelajari mengenai fisiologi Anda pada Bagian 1 dan 2—betul-betul menyimak tubuh Anda—agar Anda bisa mengatur cara makan secara lebih baik. (Adakalanya dengan cara meletakkan makanan lebih banyak di piring daripada biasanya.) Pada bagian terakhir, saya akan mempersenjatai Anda dengan semua informasi yang dibutuhkan untuk mencegah lonjakan glukosa tanpa perlu mengenakan monitor.

Di dalam buku ini, saya mencuplik temuan-temuan sains termutakhir untuk menjelaskan kenapa kiat-kiat tersebut ampuh. Saya juga menyajikan cerita-cerita yang menunjukkan efek dari kiat-kiat tersebut dalam pengalaman hidup sehari-hari. Anda akan melihat data yang diambil dari

eksperimen pribadi dan komunitas Glucose Goddess, komunitas daring yang saya rintis dan sudah beranggotakan (saat buku ini naik cetak) lebih dari 200.000 orang. Anda akan membaca testimoni para anggota yang telah menurunkan berat badan, mengendalikan keinginan mengudap, meningkatkan tenaga, menyehatkan kulit, menyingkirkan gejala PCOS, pulih dari diabetes tipe 2, mengenyahkan rasa bersalah, dan memperoleh kepercayaan diri luar biasa berkat pengetahuan yang dipaparkan di sini.

Pada penghujung buku, Anda sudah bisa menafsirkan pesan dari tubuh Anda—dan paham tindakan apa yang akan dilakukan. Anda akan teberdayakan sehingga bisa membuat keputusan tepat mengenai makanan, tak lagi menjadi korban dari taktik *marketing*. Kesehatan Anda akan membaik, begitu pula dengan kualitas hidup Anda.

Saya mengetahuinya dengan pasti karena demikianlah pengalaman saya.[]

Perjalanan Saya hingga Tiba di Sini

Anda tahu pepatah "Kesehatan tidak ternilai"? Saya tak pernah memahami nilainya, sampai sebuah kecelakaan pada saat usia 19 tahun mengubah hidup saya.

Saya berlibur ke Hawaii bersama teman-teman. Suatu siang kami berjalan lintas alam ke hutan dan kami memutuskan bahwa melompat dari air terjun adalah ide bagus (bocoran: bukan ide bagus sama sekali!).

Saya belum pernah mencobanya sehingga teman-teman saya memberitahukan caranya, "Pokoknya luruskan saja tungkaimu supaya kakimu masuk ke air duluan."

"Beres!" saya berkata, lalu terjun.

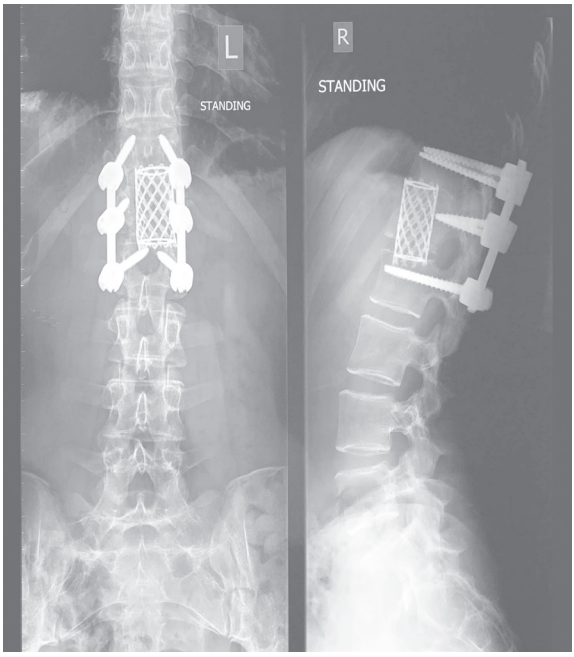
Karena ngeri bukan buatan, saya langsung melupakan saran tersebut begitu melompat dari bibir tebing. Yang tercebur duluan ke air bukan kaki saya—tapi pantat saya. Tekanan air merambatkan gelombang kejut ke sepanjang tulang belakang dan, seperti domino yang berjatuhan, tiap ruas tulang belakang saya tertekan.

Krek-krek-krek-krek-krek-krek-krek, berimpitanlah ruas-ruas tulang belakang saya—hingga ke ruas tulang punggung kedua, yang patah 14 di bawah tekanan.

Kehidupan saya ikut hancur. Sesudah itu, saya membaginya menjadi dua: sebelum kecelakaan dan sesudah kecelakaan.

Saya mematung di tempat tidur rumah sakit selama dua minggu, menanti operasi tulang belakang. Sambil berbaring nyalang, saya terus-menerus membayangkan apa yang akan terjadi, tak mampu sepenuhnya percaya: dokter bedah akan membelek badan saya dari samping, di bagian pinggang, kemudian ke punggung, sejajar dengan ruas tulang belakang yang patah. Dia akan mengambil serpih-serpih tulang beserta kedua piringan di sekelilingnya, kemudian menyatukan tiga ruas tulang belakang dan memasang batang logam sepanjang tujuh setengah sentimeter ke tulang belakang saya. Dengan bor listrik.

Risiko yang mungkin terjadi karena operasi itu membuat saya ngeri: paru-paru berlubang, lumpuh, dan kematian. Meski demikian, saya tidak punya pilihan lain. Serpih-serpih tulang yang patah menekan membran tulang belakang saya. Guncangan apa pun (sekadar tersandung di tangga sekalipun) bisa menyebabkan membran tersebut robek, melumpuhkan saya



Hasil akhir.
(Tidak, saya tidak mengaktifkan alarm keamanan bandara, dan ya, ini akan tertanam di badan saya selamanya.)

dari pinggang ke bawah. Saya takut. Saya membayangkan diri saya di meja operasi, kehabisan darah, dan para dokter menyerah. Saya membayangkan tamatlah riwayat saya, hanya gara-gara gemetar ketakutan di udara kala melakukan kegiatan yang seharusnya asyik.

Hari operasi semakin dekat saja, pelan tetapi pasti. Dan, hari itu pun tiba. Saat dokter anestesi mulai membius saya untuk operasi delapan jam, saya bertanya-tanya akankah dia menjadi orang terakhir yang pernah saya lihat. Saya berdoa. Saya ingin hidup. Jika bisa terbangun sehabis ini, saya tahu akan merasa bersyukur hingga akhir hayat.

***

Saya terjaga. Saat itu tengah malam dan saya sendirian di ruang pemulihan. Mula-mula, saya merasa luar biasa lega: saya masih hidup. Kemudian saya merasa kesakitan. Ralat: sangat kesakitan. Peranti keras baru ibarat kepalan besi yang meremas tulang belakang saya. Saya berusaha duduk tegak untuk memanggil perawat. Setelah mencoba beberapa kali, muncullah seorang perawat, cemberut dan meremehkan. Betapa tidak enaknya disambut kembali ke dunia seperti itu. Saya menangis. Hanya ibulah yang saya inginkan.

Benar, saya merasa bersyukur: rasa syukur mendalam yang menjadi-jadi karena masih hidup. Namun, saya juga tersiksa. Seluruh punggung saya berdenyut-denyut nyeri. Saya tidak bisa bergerak seinci pun tanpa khawatir jahitan saya akan robek, sedangkan saraf di tungkai serasa tersetrum berhari-hari. Saya diperbolehkan menerima suntikan penghilang rasa nyeri tiap tiga jam sekali. Seperti jam, seorang perawat datang secara teratur ke kamar, mencubit lemak paha saya, dan memasukkan jarum—tiap kali bergantian, di tungkai berlainan. Saya tidak bisa tidur karena segalanya sakit minta ampun, juga tidak bisa makan karena obat opioid sungguh membuat mual. Berat badan saya turun 12,5 kilogram dalam kurun dua minggu. Saya merasa beruntung sekaligus bodoh, menyesali peristiwa yang sudah terjadi, merasa bersalah karena membuat khawatir orang-orang terkasih, dan tidak tahu harus berbuat apa.

Tubuh saya sembuh dalam hitungan bulan, tetapi kemudian pikiran dan jiwa sayalah yang butuh rehabilitasi. Saya merasa berjarak dari kenyataan.

Ketika memandangi tangan sendiri, tangan itu terkesan bukan seperti tangan saya. Ketika becermin, saya malah ngeri. Ada yang tidak beres. Tetapi apa tepatnya, saya tidak tahu.

Sayangnya, orang-orang lain juga tidak tahu. Dari luar, saya terkesan sudah sehat kembali. Jadi, siksaan batin saya simpan sendiri. Ketika ada yang menanyakan kabar, saya menjawab, "Saya sehat walafiat, makasih." Padahal, kalau boleh jujur, saya ingin menjawab, "Saya merasa seperti orang asing di dalam badan saya sendiri. Saya tidak bisa becermin tanpa hilang akal. Saya takut setengah mati kalau-kalau takkan sehat lagi seperti semula." Kondisi ini belakangan didiagnosis sebagai gangguan depersonalisasi-derealisasi, yaitu gangguan mental berupa perasaan tidak terhubung dengan kenyataan di sekitar atau dengan diri sendiri.

Saya tinggal di London ketika itu dan saya ingat sempat duduk di kereta bawah tanah, memandangi para komuter di seberang saya, bertanya-tanya berapa banyak orang di antara mereka yang juga sedang mengalami situasi sulit dan menyembunyikannya, sama seperti saya. Saya mengangankan bahwa seseorang di kereta menangkap penderitaan saya dan menyampaikan bahwa dia mengerti—bahwa dia pernah merasa sama seperti saya dan kini sudah kembali seperti sediakala. Tentunya itu cuma angan-angan kosong. Orang-orang yang duduk tidak sampai semeter dari saya bahkan tidak bisa membayangkan apa yang tengah saya alami. Saya sendiri tidak tahu sedang mengalami apa. Dan, saya juga tidak bisa membayangkan apa yang tengah mereka alami, apakah mereka sedang menderita juga atau tidak.

Menjadi jelas sekali bagi saya bahwa sulit untuk mengetahui apa yang berlangsung di dalam tubuh kita. Bahkan, ketika kita bisa menyuarakan emosi—syukur, sakit, lega, sedih, dan lain-lain—kita kemudian harus mencari tahu sebabnya. Harus mulai dari mana saat kita merasa tidak baik-baik saja?

Saya ingat sempat berkata kepada seorang sahabat, "Tidak ada yang penting—sekolah, pekerjaan, uang, semuanya—tidak ada yang lebih penting daripada kesehatan, baik secara fisik maupun mental." Inilah keyakinan paling mendalam yang pernah saya rasakan.

* * *

Karena itulah empat tahun kemudian saya menaiki kereta untuk menuju lokasi berjarak 63 kilometer di selatan San Francisco, ke sebuah kantor di Mountain View. Saya ingin mencari tahu cara untuk berkomunikasi dengan tubuh sendiri, maka saya merasa perlu bekerja di ranah terdepan teknologi kesehatan. Pada 2015, ranah terdepan itu adalah genetika.

Saya mendapat pekerjaan magang di bisnis startup 23andMe (dinamai demikian karena kita semua punya 23 pasang kromosom yang membawa kode genetik kita). Saya ingin berada di sana, lebih dari di mana pun seumur hidup saya.

Saya berpikir begini: DNA-lah yang menciptakan tubuh saya, maka jika bisa memahami DNA saya, saya juga bisa memahami tubuh saya.

Saya bekerja sebagai manajer produk. Saya menyandang dua gelar akademik dan hasrat untuk menyederhanakan subjek yang rumit. Bekal pendidikan saya manfaatkan: saya bertanggung jawab menjelaskan riset genetika kepada para konsumen dan mendorong mereka berpartisipasi dengan cara menjawab survei. Saya menghimpun data dengan cara yang tanpa preseden: secara digital, daring, dari jutaan orang sekaligus. Tiap konsumen adalah ilmuwan, berkontribusi untuk memajukan pengetahuan kita bersama mengenai DNA. Tujuan kami adalah inovasi di bidang layanan kesehatan personal dan menyampaikan rekomendasi kesehatan yang unik untuk masing-masing individu.

Perusahaan tersebut adalah tempat terbaik, dengan orang-orang terbaik, data terbaik, dan misi terbaik. Atmosfer di kantor meletup-letup, penuh antusiasme.

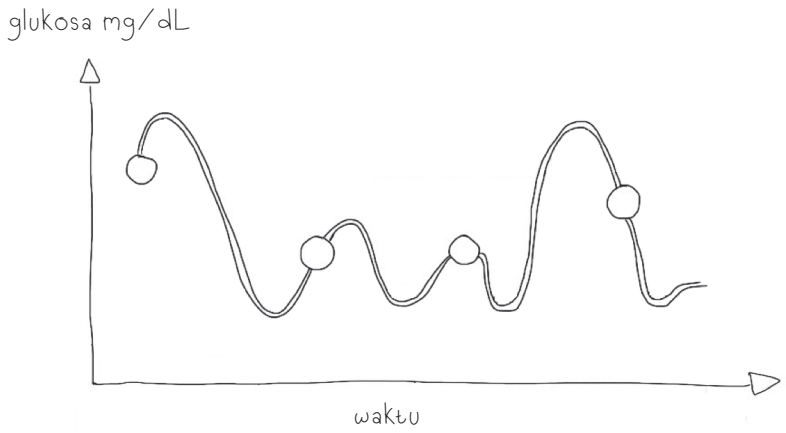
Saya menjadi akrab dengan para ilmuwan lain di tim riset, kemudian membaca semua makalah yang mereka terbitkan dan mulai mengajukan pertanyaan. Tetapi, sedikit demi sedikit, saya menjadi kecewa karena tersadar bahwa kemampuan prediktif DNA tidaklah sedahsyat yang semula saya duga. Misalkan saja, gen Anda meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2, tetapi belum tentu Anda akan menderita penyakit tersebut. Melihat DNA Anda semata-mata memberi gambaran mengenai apa yang mungkin terjadi. Untuk kondisi paling kronis, dari migrain sampai penyakit jantung, penyebabnya lebih karena "faktor gaya hidup" daripada

genetik. Singkat kata, gen tidak menentukan perasaan kita ketika bangun di pagi hari.

Pada 2018, 23andMe meluncurkan prakarsa baru. Proyek ini dipimpin oleh tim Riset dan Pengembangan Kesehatan, yang bertanggung jawab untuk menelurkan ide mutakhir. Mereka membahas ... *continuous glucose monitor*.

Continuous glucose monitor (CGM) atau monitor glukosa kontinu adalah alat kecil yang dipasang di belakang lengan untuk melacak kadar glukosa. Alat ini diciptakan untuk menggantikan tes tusuk jari yang sudah berdekade-dekade digunakan oleh penderita diabetes dan hanya mengukur kadar glukosa beberapa kali dalam sehari. Dengan CGM, kadar glukosa diukur tiap beberapa menit sekali. Kini kurva glukosa keseluruhan terkuak dan dengan praktis dikirim langsung ke ponsel pintar Anda. Alat ini sangat membantu para penderita diabetes, yang mengandalkan pengukuran kadar glukosa untuk menentukan dosis obat mereka.

Segera sesudah 23andMe meluncurkan proyek tersebut, para atlet top mulai menggunakan CGM juga, memanfaatkan pengukuran kadar glukosa untuk mengoptimalkan performa dan daya tahan mereka. Kemudian



Monitor glukosa kontinu atau CGM (kurva) mencerminkan naik turunnya kadar glukosa darah yang tidak tertangkap oleh tes tusuk jari biasa (lingkaran putih).

terbitlah segelintir studi ilmiah mengenai penggunaan alat itu, yang menunjukkan bahwa kadar glukosa orang-orang yang bukan penderita diabetes adakalanya sangat tidak stabil.

Ketika tim Riset dan Pengembangan Kesehatan mengumumkan kajian baru mengenai respons makanan pada orang-orang yang bukan penderita diabetes, saya serta-merta meminta untuk ikut serta. Saya selalu mencari-cari peluang apa saja untuk lebih memahami tubuh saya. Tetapi, kali ini hasilnya tidak terduga.

Seorang perawat mendatangi kantor kami untuk memasangkan alat kepada empat orang yang telah mengajukan diri sebagai relawan. Kami menantinya di dalam ruang rapat berdinding kaca; kemudian kami secara harfiah menyingsingkan lengan baju. Sesudah menyeka lengan kiri atas saya dengan alkohol, perawat menempelkan aplikator ke kulit saya. Saya diberi tahu bahwa jarum akan ditusukkan dan memasukkan serat mungil sepanjang 3 milimeter (elektrode) ke bawah kulit saya. Kemudian jarum dikeluarkan, meninggalkan serat di dalam beserta transmiter yang melekat di atasnya. Alat tersebut akan dibiarkan di dalam selama dua minggu.

Satu, dua … klik! Monitor terpasang—dan rasanya hampir tidak nyeri sama sekali.

Sensor membutuhkan 60 menit untuk mulai bekerja, tetapi kemudian, melalui telepon, saya praktis bisa mengecek kadar glukosa saya kapan saja.[1] Angka menunjukkan bagaimana tubuh saya merespons apa yang saya makan (atau tidak saya makan) dan bagaimana saya bergerak (atau tidak bergerak). Saya mendapat pesan dari dalam. Wah, hai, Tubuh!

Ketika saya merasa prima, saya mengecek kadar glukosa. Ketika saya merasa payah, saya mengecek kadar glukosa. Ketika saya berolahraga, ketika saya bangun, menjelang tidur, saya mengecek kadar glukosa. Tubuh saya berbicara kepada saya melalui kurva naik turun di layar iPhone saya.

Saya menjalankan eksperimen sendiri dan mencatat segalanya. Dapur adalah lab saya, subjek percobaan adalah saya sendiri, dan hipotesis saya adalah makanan dan gerakan memengaruhi glukosa melalui mekanisme yang tidak bisa kita definisikan.

---

[1] Secara teknis bukan kadar glukosa dalam darah saya, melainkan dalam cairan antarsel. Keduanya berkorelasi erat.

Dalam waktu singkat, saya mulai memperhatikan pola yang aneh: keripik jagung pada hari Senin, lonjakan besar. Keripik jagung pada hari Minggu, tidak ada lonjakan. Bir, lonjakan. Anggur, tidak ada lonjakan. Permen cokelat M&M's sesudah makan siang, tidak ada lonjakan. M&M's sebelum makan malam, lonjakan. Capek pada siang hari: kadar glukosa tinggi saat makan siang. Bertenaga seharian: kadar glukosa cenderung stabil. Makan malam di luar bersama teman-teman: kadar glukosa naik turun gila-gilaan semalaman. Stres gara-gara presentasi di kantor: lonjakan. Meditasi: stabil. *Cappuccino* sewaktu saya cukup istirahat: tidak ada lonjakan. *Cappuccino* sewaktu saya capek: lonjakan. Roti: lonjakan. Roti oles mentega: tidak ada lonjakan.

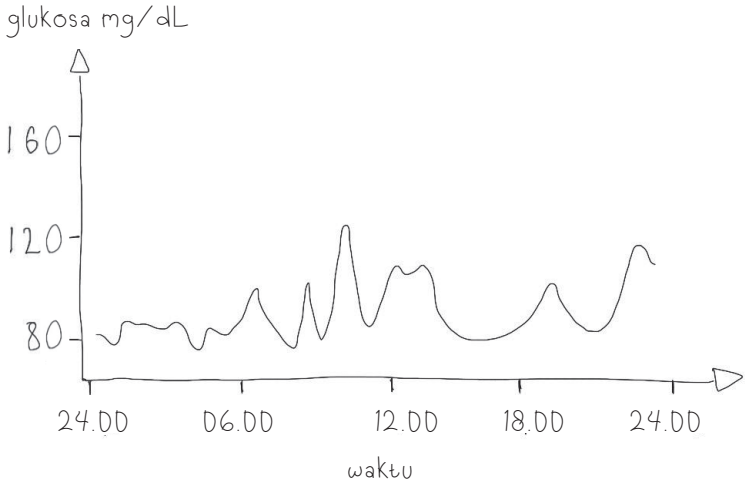
Amatan saya malah lebih menarik lagi saat saya menghubungkan kondisi mental dengan kadar glukosa. Keadaan linglung (yang kerap saya alami sejak mengalami kecelakaan) sering kali berkorelasi dengan lonjakan besar, mengantuk dengan penurunan besar. Keinginan mengudap berkorelasi dengan kadar glukosa yang naik turun secara cepat. Ketika kadar glukosa saya tinggi semalaman, besok paginya saya cenderung merasa loyo sewaktu bangun.

Saya menyisir data, mengulang-ulang banyak eksperimen, dan mencocokkan hipotesis saya dengan aneka studi yang sudah diterbitkan. Agar merasa seprima mungkin, menjadi jelas bahwa saya harus mencegah lonjakan dan penurunan besar kadar glukosa. Dan, itulah yang saya lakukan: saya belajar untuk mendatarkan kurva glukosa.

Saya membuat temuan tentang kesehatan yang mengubah hidup saya. Rasa linglung saya lenyap dan keinginan mengudap teratasi. Sewaktu bangun, saya merasa luar biasa. Untuk kali pertama sejak kecelakaan, saya mulai betul-betul merasa sehat kembali.

Jadi, saya mulai bercerita kepada teman-teman. Demikianlah awal dari gerakan Glucose Goddess.

Mula-mula, saya ditanggapi sambil bengong. Saya menunjukkan beragam studi kepada teman-teman dan memberitahukan bahwa mereka sebaiknya berusaha juga untuk mendatarkan kurva glukosa mereka. Reaksi mereka nihil.



Data glukosa sehari dari monitor glukosa kontinu.

Menjadi jelas bahwa saya harus mencari cara yang menarik untuk mengomunikasikan studi-studi tersebut. Saya mempertimbangkan untuk menggunakan data glukosa saya sendiri dalam rangka mengilustrasikan landasan sainsnya. Masalahnya, di awal, kesimpulan sulit untuk ditangkap.

Supaya temuan saya mudah untuk dinalar, saya perlu "menyoroti" waktu tertentu dalam sehari. Tetapi, tak ada cara untuk melakukannya dengan aplikasi pelengkap monitor glukosa kontinu. Jadi, saya buat sendiri peranti lunak di komputer saya.

Saya mulai mencatat semua yang saya makan. Untuk tiap entri dalam buku harian, saya menyoroti kurun waktu empat jam. Misalkan saja, "17.56—segelas sari jeruk." Saya melihat pengukuran kadar glukosa saya sejak satu jam sebelum minum sari jeruk dan terus sampai tiga jam kemudian. Pengamatan ini memungkinkan saya melihat kadar glukosa sebelum, saat, dan sesudah minum sari jeruk.

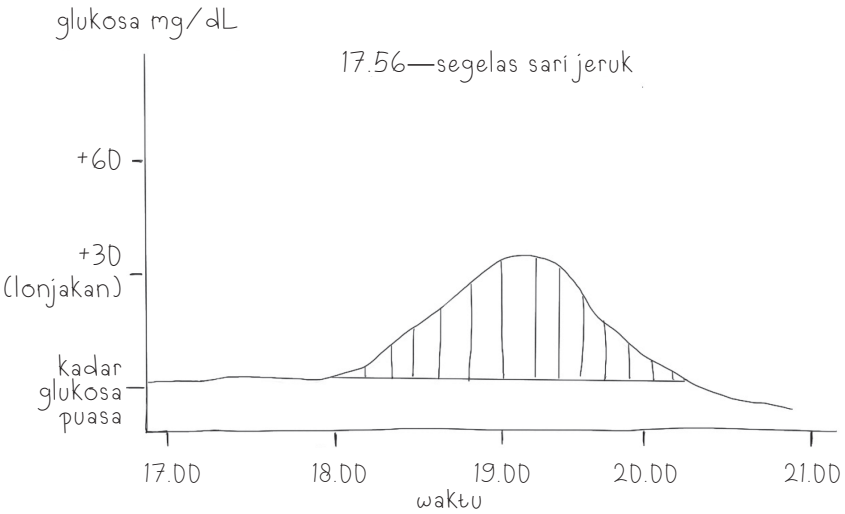
Supaya lebih enak dilihat, saya mengubah titik-titik menjadi garis dan mengisi areanya.

Dan kemudian, karena sains juga harus elok, saya menyederhanakan sumbu tegak lurus dan menambahkan gambar makanan di kanan. Wah, jelas lebih menarik.

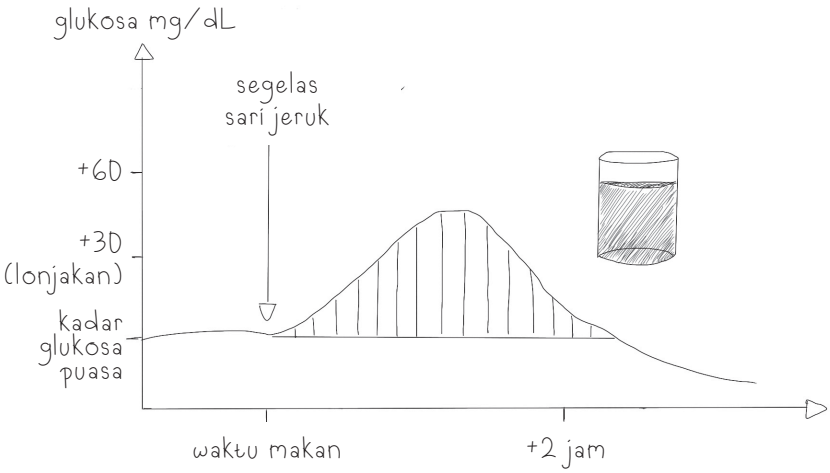
Teman-teman dan keluarga saya terkesima akan grafik tersebut. Mereka meminta saya untuk menguji semakin banyak jenis makanan dan membagi hasilnya. Dan, kemudian mereka sendiri mulai menggunakan monitor glukosa kontinu. Mereka mengirimi saya data dan saya membuat rangkumannya. Satu hal berlanjut ke hal berikutnya dan, beberapa lama berselang, saya tidak sempat lagi meladeni permintaan membuat grafik satu per satu. Saya pun membuatkan aplikasi telepon yang secara otomatis membuat grafik tersebut. Teman-teman saya mulai menggunakan aplikasi itu, teman dari teman-teman saya juga. Infonya cepat sekali menyebar! Bahkan, teman-teman yang tidak menggunakan CGM, termotivasi oleh bukti yang tersedia, mulai mengubah kebiasaan makan mereka.

Dan kemudian, pada April 2018, saya membuat akun @glucosegoddess di Instagram, sedangkan seiring dengan semakin besarnya komunitas tersebut dan semakin banyaknya tanggapan mengenai eksperimen saya, beserta kiriman dari orang-orang mengenai eksperimen mereka sendiri, saya semakin terperangah.

Glukosa, ternyata, terkait dengan segalanya.[]



Saya menyoroti empat jam di seputar waktu
ketika minum sari jeruk pada 17.56.



Grafik dengan peranti lunak yang saya buat sendiri. Sari jeruk, beserta semua jenis sari buah lain, mengandung banyak gula dan tidak mengandung serat. Meminumnya menyebabkan lonjakan glukosa.