Prolite – Harga beras yang terus melonjak memang bikin kita harus putar otak mencari alternatif makanan pokok yang lebih terjangkau tapi tetap memenuhi gizi harian.

Nggak usah khawatir, meskipun nasi sudah jadi makanan utama orang Indonesia, banyak banget pilihan lain yang nggak kalah enak dan menyehatkan, lho!

Yuk, cari tahu lebih lanjut tentang berbagai opsi makanan pokok yang bisa jadi penyelamat kantong sekaligus menjaga kesehatan kita!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Mengapa Perlu Mencari Alternatif?

Ilustrasi beras – Freepik

- Harga: Kenaikan harga beras yang kadang nggak terduga bisa bikin belanja bulanan semakin mahal. Makanya, penting banget buat mulai melirik sumber karbohidrat lain yang harganya lebih stabil dan ramah di kantong. Dengan begitu, kita bisa tetap memenuhi kebutuhan gizi tanpa harus khawatir soal biaya.
- Variasi Nutrisi: Kalau kita makan nasi terus-menerus, tubuh bisa kekurangan nutrisi penting yang hanya bisa didapatkan dari makanan lain. Mencoba berbagai alternatif makanan pokok bisa membantu tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang lebih lengkap dan beragam, sehingga kesehatan tetap terjaga dengan baik.
- Kesehatan: Beberapa alternatif makanan pokok, seperti kentang, ubi, atau jagung, punya indeks glikemik yang lebih rendah dibandingkan nasi. Artinya, makanan ini lebih baik dalam menjaga kadar gula darah, terutama buat kamu yang ingin mengontrol gula atau sedang menjalani pola makan sehat.

Dengan banyaknya pilihan yang tersedia, nggak ada salahnya mulai mempertimbangkan untuk sesekali mengganti nasi dengan sumber karbohidrat lain.

Baca Selanjutnya
Great Bandung 2024 Ramaikan HJKB 214 dengan Bazaar Unik Bayar Pakai Sampah