Prolite – Pernahkah kamu memperhatikan beragam warna ubi yang ada di pasaran? Mulai dari yang kuning cerah, ungu, hingga putih, setiap jenis ubi tidak hanya memikat dengan tampilannya, tetapi juga menawarkan rasa manis dan lezat yang berbeda.

Tapi, tunggu dulu! Ternyata, di balik warna-warni cantik tersebut, ada beragam kandungan nutrisi yang berkontribusi bagi kesehatan tubuh kita.

Yuk, kita bahas lebih dalam mengenai perbedaan warna ubi dan manfaatnya bagi kesehatan tubuh! Dengan mengenal lebih jauh tentang ubi, kamu bisa memilih jenis yang paling sesuai dengan kebutuhan nutrisi harianmu. Siap untuk menggali informasi menarik ini? Let’s go!

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

Mengapa Warna Ubi Bisa Berbeda-beda?

Ternyata, perbedaan warna pada ubi disebabkan oleh adanya pigmen alami yang dikenal sebagai fitokimia. Pigmen inilah yang memberikan warna khas pada setiap jenis ubi, mulai dari kuning cerah, ungu, hingga putih, dan menariknya, pigmen ini juga mempengaruhi kandungan nutrisi di dalamnya.

Ragam Warna Ubi dan Manfaatnya

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

- Ubi Jalar Oranye:
  - Kaya akan beta-karoten: Zat ini sangat penting untuk kesehatan mata dan kulit.
  - Sumber vitamin A: Membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
  - Baik untuk kesehatan jantung: Mengandung serat yang dapat menurunkan kadar kolesterol.
- Ubi Jalar Ungu:

    - Kaya akan antosianin: Antioksidan kuat yang dapat mencegah kerusakan sel dan mengurangi risiko penyakit kronis.
    - Membantu menjaga kesehatan otak: Mengurangi risiko demensia dan Alzheimer.
    - Baik untuk sistem pencernaan: Serat tinggi membantu melancarkan pencernaan.
- Ubi Jalar Putih:
    - Sumber karbohidrat kompleks: Memberi energi yang lebih tahan lama.
    - Kaya akan vitamin C: Membantu meningkatkan sistem imun
    - Baik untuk kesehatan tulang: Mengandung mineral penting seperti kalium.
- Ubi Jalar Merah:
    - Kaya akan likopen: Antioksidan yang dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan kanker.
    - Membantu menjaga kesehatan kulit: Melindungi kulit dari kerusakan akibat paparan cahaya matahari.
    - Baik untuk kesehatan mata: Mengandung vitamin A yang penting untuk penglihatan.

Tips Memilih dan Mengolah Ubi

Jenis Ubi-Ubian – Freepik

- Pilih ubi yang segar: Perhatikan kulitnya yang mulus dan tidak ada bagian yang rusak.
- Simpan di tempat yang sejuk: Jauhkan dari sinar matahari langsung.
- Variasikan cara memasak: Selain direbus, ubi juga bisa dipanggang, dikukus, atau dijadikan bahan baku berbagai hidangan.

Dengan mengetahui perbedaan nutrisi pada setiap warna ubi, kita dapat lebih bijak dalam memilih dan mengonsumsinya.

Baca Selanjutnya
Sistem Smart City Kota Bandung Curi Perhatian Kemenkopolhukam RI