

Wajib Tahu! Perbedaan Warna Ubi, Beda Pula Nutrisi dan Manfaatnya

Category: LifeStyle

22 September 2024



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!

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



▪ **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.

Jadikan ubi sebagai bagian dari diet sehatmu untuk mendapatkan manfaat maksimal bagi kesehatan tubuh.

Yuk, mulai sekarang kita lebih memperhatikan warna ubi yang kita konsumsi!

Lepas dari Nasi : 4 Alternatif Makanan Pokok yang Lebih Sehat dan Hemat

Category: LifeStyle

22 September 2024



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!

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.

Selain bisa lebih hemat, tubuh juga mendapatkan variasi nutrisi yang dibutuhkannya.

Alternatif Makanan Pokok yang Menarik

Kenaikan harga beras bukan berarti kita harus menyerah pada situasi, lho! Ada banyak makanan pokok lain yang tak kalah lezat dan bergizi. Yuk, intip beberapa alternatif makanan yang bisa kamu coba berikut ini:

1. Ubi-ubian



Jenis Ubi-Ubian – Freepik

Ubi jalar, ubi ungu, kentang, dan singkong adalah beberapa contoh dari keluarga ubi-ubian yang kaya akan karbohidrat kompleks, serat, vitamin A, dan mineral.

Keunggulan ubi-ubian adalah fleksibilitasnya dalam diolah. Kamu bisa membuatnya menjadi berbagai masakan seperti ubi tumbuk, ubi goreng, atau sekadar dikukus untuk camilan sehat.

Selain mengenyangkan, mereka juga menambah variasi rasa dan warna di piringmu!

2 Jagung



Jagung – Freepik

Jagung tak hanya jadi camilan favorit, tapi juga merupakan sumber karbohidrat yang baik untuk dijadikan makanan pokok.

Jagung mengandung serat, vitamin B, magnesium, dan fosfor, yang semuanya penting untuk menjaga kesehatan tubuh.

Jagung bisa diolah menjadi nasi jagung, bubur jagung, atau bahkan dipanggang menjadi jagung bakar yang menggugah selera.

3. Sagu



Ilustrasi sagu – Freepik

Sagu, yang berasal dari pohon sagu, adalah pilihan unik yang kaya karbohidrat. Di beberapa daerah di Indonesia, sagu bahkan

menjadi makanan pokok utama.

Kamu bisa mencoba membuat bubur sagu yang manis dan lembut, atau kue sagu yang gurih. Bahkan, sagu juga bisa menjadi pengganti nasi untuk variasi makanan sehari-hari.

4. Pisang



Buah pisang – ist

Selain lezat sebagai camilan, pisang juga bisa menjadi sumber karbohidrat sederhana yang cepat memberikan energi.

Pisang kaya akan kalium, vitamin B6, dan vitamin C, menjadikannya pilihan sempurna untuk menjaga kesehatan jantung dan sistem kekebalan tubuh.

Kamu bisa menikmatinya langsung, membuat pisang goreng, kolak pisang, atau bahkan tepung pisang untuk kreasi masakan lainnya.



Dengan semakin banyaknya pilihan alternatif makanan pokok, kita tidak perlu lagi bergantung pada nasi. Mengganti nasi dengan makanan pokok lain tidak hanya lebih hemat, tetapi juga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan.

Jadi, mulailah berkreasi di dapur dan nikmati kelezatan serta gizi dari berbagai macam makanan pokok!