

## MANFAAT MENGKONSUMSI BERAS MERAH

Di Indonesia, nasi merupakan makanan pokok yang sangat penting. Namun, kebanyakan orang lebih memilih nasi putih dibandingkan nasi merah. Faktanya, beras merah memiliki manfaat kesehatan yang lebih baik dan harus dimasukkan dalam menu makanan harian.

Konsumsi beras merah secara teratur memberikan manfaat kesehatan dibandingkan beras putih. Beras merah dinilai lebih baik untuk dikonsumsi dibandingkan beras putih karena tidak digiling sebanyak beras putih dalam pengolahannya. Pada beras merah, lapisan bekatul tetap ada, tetapi pada beras putih, lapisan ini dihilangkan. Bekatul sendiri mengandung serat, vitamin, dan mineral penting.

Menurut Badan Pertanian, kandungan serat pada beras merah juga mempengaruhi apakah beras merah dianggap layak untuk dikonsumsi, karena beras merah memiliki kandungan serat yang lebih tinggi. Beras merah mengandung 2,4 gram serat pangan per 100 gramnya, sedangkan nasi putih hanya mengandung 0,4 gram. Serat sangat penting untuk kesehatan pencernaan, mengurangi sembelit, dan menjaga kesehatan usus.

Beras merah juga memiliki indeks glikemik lebih rendah yaitu 50-55 dibandingkan nasi putih yang mencapai 70. Hal ini penting dalam pengendalian kadar gula darah, apalagi mengingat prevalensi diabetes di Indonesia mencapai 10,9% pada tahun 2018, menurut Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018.

Beras merah kaya akan magnesium dan antioksidan yang mendukung kesehatan jantung. Menurut data Kementerian Kesehatan, penyakit jantung merupakan penyebab kematian utama di Indonesia dan mengonsumsi beras merah dapat menjadi salah satu upaya pencegahannya.

Beras merah bergizi tinggi dan memberikan manfaat besar bagi kesehatan masyarakat Indonesia. Bila dikonsumsi secara teratur, dapat mencegah penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup.