

Kandungan Gizi Beras & Makanan Olahannya



Beras

Beras adalah makanan pokok masyarakat Indonesia sebagai sumber karbohidrat. Hampir setiap hari, kita mengonsumsi beras, baik beras putih atau merah. Meskipun begitu, ada juga beberapa orang yang tidak rutin mengonsumsi makanan pokok dengan alasan tertentu. Namun, tahukah Anda, apa saja kandungan gizi dalam beras? Bagaimana ya, jika kita kekurangan asupan karbohidrat?



Kandungan Gizi

Beras Putih 100 gram

Energi : 357 kkal

Protein : 8,4 gr

Lemak : 1,7 gr

Karbohidrat : 77,1 gr

Beras putih juga mengandung berbagai macam vitamin dan mineral, seperti vitamin B1, B2, B3, kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium, tembaga, dan seng (DKBM, 2018)

Beras Merah 100 gram

Energi : 352 kkal

Protein : 7,3 gr

Lemak : 0,9 gr

Karbohidrat : 76,2 gr

Vitamin dan mineral dalam beras merah antara lain vitamin B1, vitamin B3, kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, tembaga, dan seng (DKBM, 2018).

Beras merah dikatakan lebih memiliki banyak nutrisi (vitamin dan mineral) dibandingkan beras putih karena beras putih telah mengalami banyak penggilingan sehingga nutrisinya berkurang.

Manfaat Mengonsumsi Beras Merah

Masyarakat terbiasa mengonsumsi beras putih sebagai makanan pokok. Tetapi, tidak ada salahnya jika Anda sesekali menggantinya dengan beras merah karena memiliki segudang manfaat. Apa saja?



Menambah asupan zat besi dan asam folat yang sangat penting bagi ibu hamil. Dalam sehari, ibu hamil perlu memenuhi setidaknya 60 mg zat besi.

Sebagai sumber vitamin B3 yang baik untuk pencernaan, kesehatan kulit, saraf, dan pertumbuhan. Hal tersebut bermanfaat pula untuk memenuhi kebutuhan bayi yang sedang menyusui.



Menjaga kesehatan saluran pencernaan, perkembangan otak, pertumbuhan tulang dan gigi, mencegah beri-beri, perkembangan jaringan saraf, serta memberi pola tidur cukup pada bayi.

Membantu pembentukan energi, membantu perkembangan otak dan daya pikir, antioksidan, antikanker, serta membantu pertumbuhan rambut, tulang, gigi, dan otot pada anak-anak.



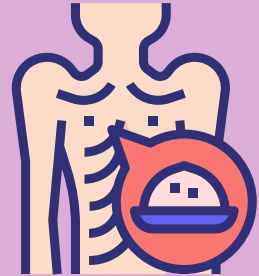
Kekurangan Asupan Karbohidrat

Sebagai sumber karbohidrat, peran beras dalam kehidupan sehari-hari sangat penting, terutama bagi orang Indonesia. Selain beras, sumber karbohidrat lain dapat berupa ubi, kentang, dan roti. Karbohidrat tersebut merupakan zat gizi utama pemasok sumber energi (di samping protein dan lemak). Energi inilah yang menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Lalu, bagaimana jika kita kekurangan asupan karbohidrat?



Risiko stunting meningkat. Makin rendah konsumsi karbohidrat, risiko mengalami stunting meningkat 1,7x.

Mengalami gangguan kesehatan akibat kekurangan energi (karbohidrat & protein), atau dikenal dengan marasmus. Marasmus biasanya dialami balita dan menghambat pertumbuhan.



Gangguan perkembangan janin dan bayi. Ibu hamil dan menyusui butuh zat gizi yang cukup dan seimbang, termasuk karbohidrat.

Bubur Manado Beras Merah

Kandungan		Pemenuhan AKG*		
		Bumil**	Busui**	Anak 1 th+
Energi	314,8 kkal	12,97%	12,43%	21,46%
Protein	6,52 gr	8,29%	8,23%	23,04%
Lemak	2,5 gr	3,71%	3,72%	5%
Karbo	67,5 gr	18,33%	17,61%	29,57%
Vit B1	0,176 mcg	12,57%	12,57%	26,27%
Vit C	45,8 mg	53,88%	53,88%	105,7%
Kalsium	146,8 mg	11,59%	11,59%	16,62%
Zat besi	4,06 mg	17,65%	17,65%	45,11%
Kalium	529,6 mg	11,03%	10,18%	18,69%
Natrium	38,6 mg	2,52%	2,52%	4,29%
Fosfor	235,6 mg	26,67%	26,67%	48,41%

*Angka Kecukupan Gizi, **Usia 16-49 th

Bahan

400 gr nasi merah
 200 gr singkong
 200 gr ubi ungu
 200 gr kangkung
 200 gr bayam
 100 gr jagung pipil
 1500 ml air
 2 batang serai
 Tambahkan lauk
 sebagai protein



cookpad.co.id