

# NASI PUTIH vs NASI MERAH

Tri Mulyo Atmojo

Program Studi Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

E-mail : [trimulyo1998@gmail.com](mailto:trimulyo1998@gmail.com)

## Abstrak

*Saat ini masyarakat semakin sering mendengar Nasi Merah sebagai makanan paling sehat dan disarankan. Baik masyarakat yang menderita penyakit kronis maupun masyarakat yang masih sehat selalu mencari produk ini sebagai pengganti nasi putih. Bahkan, digembar-gemborkan jika nasi merah bisa membantu melangsingkan tubuh. APAKAH BENAR BISA?*

**Kata kunci :** Nasi putih, Nasi merah, Gizi

## Pendahuluan

Nasi adalah beras yang telah diproses dengan cara direbus dan ditanak, proses perebusan beras sebelum menjadi nasi sering disebut “tim”. Proses penanakan nasi dilakukan agar tekstur beras setelah di tim menjadi lunak dan dengan ditanak aroma nasi dapat dibangkitkan. Beras yang telah dimasak (tanak) memiliki warna yang berbeda-beda tergantung jenis beras yang digunakan.

## Nasi putih

Nasi putih adalah beras putih (*oryza sativa*) yang telah diproses melalui penggilingan yang bertujuan untuk mengambil kulitnya. Mayoritas masyarakat Indonesia menjadikan nasi putih sebagai makanan pokok dan sumber tenaga (karbohidrat) dalam kehidupan sehari-hari.

## Nasi merah

Nasi merah adalah beras yang berwarna merah (*oryza glaberrima*), nasi merah memiliki nilai serat yang sedikit lebih tinggi dari nasi putih sehingga memberikan efek kenyang yang lebih lama, nasi merah sering dikonsumsi sebagai asupan makanan bagi orang yang sedang melakukan diet.

## Gizi Nasi Merah vs Nasi Putih

100 gram nasi merah memiliki kandungan gizi :

- Protein = 2,3 gram
- Lemak = 0,8 gram
- Karbohidrat = 23,5 gram
- Serat = 1,8 gram
- Kalori = 112 kalori

100 gram nasi putih memiliki kandungan gizi :

- Protein = 2,4 gram
- Lemak = 0,2 gram
- Karbohidrat = 28,6 gram

- Serat = 0,3 gram
- Kalori = 130 kalori

Melihat nilai gizi dari 100 gram kedua jenis nasi ini, ternyata hanya ada perbedaan:

- Karbohidrat = 5,1 gram
- Serat = 1,5 gram
- Kalori = 18 kalori

Lantas, bagian manakah yg bisa membantu melangsingkan tubuh ?

Tentu saja, nasi merah sedikit lebih lama memberikan durasi kenyang karena seratnya yg lebih tinggi. Namun, jika hanya untuk mengejar 1,5 gram serat, justru akan jauh lebih baik jika mengonsumsi sayur dan buah karena kandungan serat dalam sayur dan buah sangat tinggi. Ternyata nasi merah juga berkalori tinggi dan berkarbohidrat tinggi.

Jadi, perlu mengontrol dan mewaspadaai jumlah asupannya, bukan berarti karena sudah mengonsumsi nasi merah, lantas dapat langsing dan berasumsi tidak perlu konsumsi sayur.

Porsi sayur dalam makan perlu sebanyak 4 - 5 kali lipat dari porsi nasi yang dikonsumsi, meski telah diganti dengan nasi merah.

Dengan mengonsumsi 100 gr nasi merah, hanya baru mendapatkan 1,8 gram serat.

Apakah sudah bisa langsing ?

### **Kesimpulan**

1. Utamakan asupan sayur dan buah untuk mencukupi serat harian = 30 gram serat per hari.
2. Kalori nasi merah cukup tinggi, jadi jangan dikonsumsi berlebihan.

### **Referensi**

- <https://id.wikipedia.org/wiki/Nasi>
- [https://id.wikipedia.org/wiki/Beras\\_merah](https://id.wikipedia.org/wiki/Beras_merah)
- <https://nutritiondata.self.com/facts/cereal-grains-and-pasta/5710/2>
- <https://nutritiondata.self.com/facts/cereal-grains-and-pasta/5718/2>
- <https://helohealth.com/hidup-sehat/nutrisi/porsi-makan-buah-sayur-sehari/>