

## 6 Kehebatan Kandungan Gizi Beras Merah



Jika Ibu sedang mencari alternatif untuk mengganti beras putih yang biasanya disantap di rumah, ada beberapa alternatif penggantinya, seperti beras merah dan beras cokelat. Berbagai penelitian menyebutkan bahwa kandungan gizi beras merah dan cokelat lebih baik dibandingkan beras putih, lho. Lalu, apa perbedaan dari ketiganya? Yuk, simak grafik berikut:



**Gambar 1. Perbandingan Kandungan Gizi Beras Merah, Beras Cokelat dan Beras Putih**

Berdasarkan grafik di atas, terlihat jelas beras merah mengungguli kedua jenis beras lainnya, walaupun memang tak berbeda jauh dengan beras cokelat. Dari keunggulan kandungan gizi tersebut tentu menunjukkan bahwa beras memiliki berbagai manfaat yang penting untuk tubuh, seperti yang terangkum di bawah ini:

- **Menjaga berat badan**

Beras merah mengandung serat yang tinggi, sehingga ampuh untuk melancarkan

pencernaan dan membuang lemak berlebih yang mengendap di perut dan usus besar. Selain itu tingkat kalorinya pun cukup rendah, sehingga mudah untuk diolah oleh tubuh menjadi energi dan tidak banyak yang tersisa menjadi lemak.

- **Mengontrol kolesterol dan gula darah**

Selain serat yang tinggi, kandungan kalori pada beras merah juga sangat rendah jika dibandingkan dengan beras putih, maka dari itu secara umum jauh lebih menyehatkan bagi tubuh dan lebih aman untuk dikonsumsi oleh penderita diabetes.

- **Menjaga daya tahan tubuh**

Vitamin B yang terkandung pada beras merah dapat membantu pembentukan sel darah merah, serotonin dan metabolisme karbohidrat. Tak hanya itu saja, kandungan mineralnya seperti zat besi, zinc dan mangan juga bermanfaat untuk meningkatkan stamina tubuh.

- **Menjaga kesehatan tulang**

Beras merah mengandung dua zat hebat, yaitu kalsium dan magnesium. Keduanya mempunyai peranan penting dalam proses pembentukan tulang dan ampuh untuk menjaga kesehatan tulang, gigi, serta mencegah osteoporosis.

- **Antioksidan alami**

Zat besi dan mangan serta zat antosianin yang ada pada beras merah adalah sumber antioksidan alami yang berguna mencegah kerusakan sel-sel tubuh dari radikal bebas

- **Menjaga kesehatan jantung**

Beras merah masuk dalam jenis produk whole grain atau biji-bijian utuh. Artinya adalah jenis biji-bijian yang tidak mengalami proses pengolahan atau penggilingan, sehingga sebagian besar bagian dari biji tersebut masih utuh dan bisa dikonsumsi. Biji-bijian utuh sendiri dipercaya dapat mencegah penyakit kronis seperti penyakit jantung, karena senyawa lignan yang terkandung di dalamnya mampu menurunkan lemak darah, tekanan darah serta peradangan di arteri.

Dibalik kehebatan kandungan gizi beras merah, ternyata terdapat satu kendala dalam menikmati bahan satu ini, yaitu cara pengolahannya. Karena beras merah tidak melalui proses penggilingan layaknya beras putih, memang menjadikannya lebih sulit dimasak. Beras merah mengandung serat yang tinggi sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menjadikannya lembut. Walaupun sedikit lebih menantang, namun bukan sesuatu yang mustahil dilakukan. Apalagi kini begitu banyak resep menarik dengan bahan dasar beras merah yang bisa Ibu coba, jadi tak perlu ragu lagi, yuk, beralih ke beras merah!

merah.html