

Mengenal Roti dan Sumber Nutrisinya



Masyarakat dunia mengenal nasi sebagai makanan pokok orang Indonesia. Hal ini cukup masuk akal, mengingat masyarakat Indonesia masih merasa belum makan sebelum benar-benar mengonsumsi nasi dalam hidangannya. Meski begitu, belakangan sudah banyak muncul pola makan baru dengan menggantikan nasi menjadi roti. Walau tak banyak yang melakukannya, tapi roti memang menjadi salah satu sumber karbohidrat yang bisa mengurangi ketergantungan pada nasi.

Roti dibuat dari tepung gandum yang tinggi akan sumber gizi. Dalam pembuatannya, tepung gandum tersebut dikombinasikan dengan ragi dan air untuk menghasilkan makanan yang padat gizi. Selain karbohidrat, roti yang terbuat dari gandum juga berisikan vitamin dan mineral. Beda halnya dengan roti yang terbuat dari tepung lengkap atau *whole wheat*. Roti ini memiliki kandungan serat yang cukup tinggi, sehingga mudah dicerna dalam tubuh.

Lain bahan, lain pula kualitas dari roti yang terbuat dari tepung terigu biasa. Roti yang terbuat dari bahan ini memiliki kandungan gizi yang rendah, sehingga kurang tepat jika dijadikan menu sarapan yang notabene membutuhkan banyak asupan bergizi. Biar, kandungan nutrisinya lebih lengkap, tambahkan dengan selai kacang atau selai buah atau keju pada sajian roti untuk sarapan Anda. Atau, bisa juga Anda tambahkan dengan telur dan susu, sehingga sarapan Anda benar-benar kaya gizi.

Sebenarnya, roti merupakan hidangan kuno yang masih bertahan. Seiring dengan perkembangannya, roti juga semakin banyak variannya. Bahkan, sudah banyak roti

kemasan dengan isian yang sehat dan beragam. Tinggal pergi ke supermarket, kini Anda tinggal menyobek kemasannya dan langsung dimakan dimana saja Anda berada. Tentunya hal ini sangat praktis, khususnya bagi Anda yang memiliki waktu minim untuk menyiapkan hidangan sarapan.

Dari pilihan roti yang beragam seperti sekarang ini, semestinya Anda bisa kenyang tanpa harus makan nasi. Hanya saja, beberapa orang masih kurang tepat dalam menyajikan roti sebagai hidangan utama. Misalnya, Anda hanya makan beberapa iris roti tawar dan air putih saja sebelum pergi beraktivitas. Hal ini tentu saja belum mencukupi kebutuhan gizi harian Anda, minimal hingga makan siang tiba. Yang baik, tambahkan beberapa tambahan sayur, protein dan lemak yang cukup, seperti *sandwich* dengan sayur dan irisan salmon panggang.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengenal-roti-dan-sumber-nutrisinya.html>