

Ganti Nasi Putih ke Nasi Merah



Nasi sudah menjadi makanan utama yang tak lepas dari konsumsi orang Indonesia. Mulai dari sajian tradisional sampai modern terasa kurang begitu lengkap saat disajikan tanpa nasi putih. Bahkan yang lebih unik lagi sebagian orang Indonesia belum makan jika sajiannya tak ada nasi, walau sudah ada roti, kentang dan beberapa sumber karbohidrat lain.

Berbicara tentang karbohidrat, maka tak bisa lepas dari gula. Nasi yang merupakan sumber karbohidrat akan dicerna menjadi gula sederhana atau glukosa dalam tubuh. Nasi juga memiliki kalori yang tinggi, sehingga kurang baik bagi Anda yang sedang menjalani pola makan sehat. Jika Anda kurang bisa merasa kenyang sebelum makan nasi, Anda bisa menggantinya dengan nasi merah. Kenapa mesti nasi merah? Berikut ini penjelasannya.

Sumber serat

Berbeda dengan nasi putih, nasi yang dimasak dari beras merah merah lebih banyak serat. Bahkan kandungan seratnya yang melimpah membuat beras merah memiliki kemiripan dengan gandum, yaitu sama-sama memiliki serat. Selain itu, penelitian yang dipublikasikan oleh *British Journal of Nutrition* menambahkan beras merah termasuk karbohidrat kompleks yang bisa membuat perut kenyang hanya dengan konsumsi tak lebih dari 320 kalori. Anda bisa mengganti nasi putih atau mie dengan nasi merah saat makan siang maupun makan malam. Sementara pagi bisa makan *sandwich* maupun roti gandum panggang dengan selai kacang.

Sumber zat besi

Kelebihan lainnya dari beras merah adalah zat besi yang cukup banyak di dalamnya. Peran zat besi dapat mengikat oksigen dalam darah dan mengalirkannya ke seluruh tubuh. Tanpa suplai oksigen yang cukup tubuh akan lebih mudah merasa lelah. Di samping itu, zat besi bisa memaksimalkan pembentukan sel darah merah, sehingga dapat menjauhkan tubuh dari risiko anemia.

Bebas lemak

Beras merah tak mengandung lemak sehingga cukup pas untuk menjadi menu diet sehat harian. Konsumsi lemak yang kurang terkontrol saat makan bisa memicu timbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh. Akibatnya, tak hanya akan membuat berat badan meningkat, tetapi juga bisa memunculkan risiko mengalami penyakit berbahaya seperti jantung dan diabetes.

Tunggu apalagi, segera beralih memakan nasi merah ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ganti-nasi-putih-ke-nasi-merah.html>