



Judul : Saat pandemi banyak yang unggah gambar makan Ubi. Legislator Sedih pangan lokal dianggap simbol kemiskinan
Tanggal : Jumat, 19 Mei 2023
Surat Kabar : Rakyat Merdeka
Halaman : 7

Saat Pandemi Banyak Yang Unggah Gambar Makan Ubi

Legislator Sedih Pangan Lokal Dianggap Simbol Kemiskinan

Anggota Komisi VI DPR I Nyoman Parta prihatin pangan lokal seperti ketela (ubi jalar dan sejenisnya) kini mulai dilupakan masyarakat. Yang lebih menyediakan, makanan itu terkesan sebagai pangan yang tidak ada artinya dan melekat pada simbol kemiskinan.

HAL ini tidak lepas dari belum adanya kebijakan di sektor tanaman pangan yang menyentuh pada pangan lokal. Kebijakan yang diambil terlalu fokus kepada beras.

"Di saat Covid-19 ini banyak yang nge-share gambar ketela rebus diisi dengan kata-kata yang mengesankan kesedihan atau keterpaksaan. (Pangan)

Ketela masih dianggap simbol kemiskinan," kata Nyoman, kemarin.

Ketela di masyarakat umum, jelas politisi PDIP asal Bali ini, sering disebut sebagai ubi jalar. Banyak kalangan menyebut sebagai makanan kelas dua setelah beras. Padahal kualitas gizi ketela lebih baik dari beras.

"Ketela ini merupakan salah

satu pengganti karbohidrat yang baik untuk tubuh. Selain mengandung karbohidrat yang tinggi, juga mengandung berbagai antioksidan dan vitamin yang bermanfaat bagi kesehatan kita," jelasnya.

Lebih lanjut, Nyoman memberikan kandungan gizi ubi ketela ini. Dari berbagai sumber yang dibacanya, ubi ketela ini mengandung karbohidrat dan serat sebagai energi dan juga memiliki kandungan karbohidrat kompleks yang sangat baik. Serat pada ubi jalar membantu pencernaan agar mudah mengolahnya. Hal inilah yang menjadikan ubi ketela sebagai sumber energi yang baik untuk tubuh.

"Selain itu, ketela atau ubi ketela ini dapat dijadikan sebagai pengganti nasi sehingga kita dapat kenyang lebih lama.

Dalam 100 gram ketela mengandung 27 gram karbohidrat," jelasnya.

Tidak hanya itu, sambung Nyoman, kandungan indeks glikemik dalam ubi ketela juga terbilang cukup rendah. Adapun indeks glikemik adalah satuan yang digunakan untuk menggambarkan kecepatan suatu zat makanan terutama karbohidrat untuk meningkatkan kadar gula darah. Indeks glikemik ubi ketela ada di bawah 55 yang menunjukkan dia sangat baik dikonsumsi terutama bagi pen-

derita diabetes.

"Memiliki berbagai macam mineral penting, ubi ketela mengandung berbagai mineral penting tubuh seperti, kalium, natrium, fosfor, magnesium, dan kalium. Mineral-mineral ini berperan penting bagi tubuh yaitu untuk memperlancar aliran darah ke jantung. Kemudian mengandung vitamin A yang tinggi yang sangat baik untuk mata dan membantu pertumbuhan tubuh. Kaya akan asam amino yang dibutuhkan untuk menjaga kekebalan tubuh. Ketela pun baik untuk penderita diabetes karena dapat membentuk hormon seperti hormon insulin dan tiroïd," katanya. ■ KAL