

UBI JALAR UNGU

Ubi jalar ungu merupakan salah satu jenis ubi yang banyak dikonsumsi sebagai makanan pengganti makanan pokok. Makanan ini sudah terkenal sejak beberapa tahun yang lalu. Namun tidak banyak orang yang mengetahui jika makanan ini juga sangat bermanfaat untuk kesehatan.

Terdapat beberapa varietas diantaranya

yang paling umum adalah ubi jalar ungu, kuning dan putih. Ubi jalar ungu merupakan tumbuhan yang merambat dan tumbuh disegala cuaca baik di daerah pegunungan maupun di pantai. Namun lebih cocok pada tanah berpasir berlempung yang halus dengan pH 5,6 - 6,6 dan suhu 24 - 25°C pada kisaran curah hujan 750 - 1250 mm.



DEPARTEMEN PERTANIAN
KEMENTERIAN KETAHANAN PANGAN DAN PETERNAKAN
PROVINSI SUMATERA UTARA
JEND. GATOT SUBROTO KM. 7 NO. 225 MEDAN
TELP. (061) 8461436 - 8474976

KEUNGGULAN

Ubi ungu mengandung pigmen antosianin yang lebih tinggi dari pada jenis lainnya. Pigmen antosianin pada ubi ungu lebih stabil dibandingkan dengan antosianin kubis merah, Elderberry dan jagung merah. Pigmen antosianin yang dimiliki adalah senyawa cyaniding acylglukosidase dan peonidin acylglukosidase.

Keberadaan senyawa antosianin pada ubi jalar dapat berfungsi sebagai komponen pangan sehat dan paling komplit.

Bagi penderita mabuk jalan atau sering muntah-muntah serta ibu-ibu hamil muda yang sering muntah silahkan mencoba ubi jalar dan rasakan manfaatnya.

Sekelompok antosianin yang tersimpan dalam ubi jalar dapat menghalangi laju kerusakan sel radikal bebas akibat Nikotin, polusi udara dan bahan kimia lainnya. Antosianin berperan dalam mencegah terjadinya penuaan, kemerosotan daya ingat, sakit maag, jantung koroner, kanker dan penyakit degeneratif seperti arteriosklerosis.

Selain itu antosianin memiliki kemampuan sebagai antimutagenik dan antikarsinogenik terhadap mutagen dan karsinogen yang terdapat pada bahan pangan olahannya, mencegah gangguan pada fungsi hati, antihipertensi dan menurunkan kadar gula darah (antihyperglisemik).



MANFAAT/ KHASIAT

- ◆ Mengatasi Asma
Jika anda mempunyai penyakit asma dan sering kambuh maka, dapat mengkonsumsi makanan ini dengan rutin.
- ◆ Melancarkan Peredaran Darah
Kandungan pigmen yang terdapat makanan ini juga sangat bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah. Oleh sebab itu, anda bisa mengkonsumsinya agar peredaran darah menjadi lancar.
- ◆ Melancarkan Pencernaan
Kandungan serat akan berfungsi menjaga pencernaan dengan baik. Oleh karena itu makanan ini sangat baik untuk dikonsumsi.
- ◆ Menyehatkan Jantung
Jantung merupakan organ yang berperan penting dalam sistem peredaran darah. Karena kandungan antioksidan bermanfaat untuk menjaga tubuh dari kerusakan hati sehingga terhindar dari serangan jantung.
- ◆ Sumber Karbohidrat
Kandungan karbohidrat yang tinggi dapat menggantikan nasi.
- ◆ Mencegah Kanker
Kanker merupakan penyakit yang bisa menyebabkan kematian jika tidak segera dicegah. Untuk mencegahnya anda dapat mengkonsumsi ubi jalar ungu. Kandungan antioksidan yang lebih tinggi bermanfaat untuk mengendalikan sel kanker dalam tubuh.

◆ **Membantu Penderita Diabetes**

Mampu menurunkan kadar gula darah yang tinggi bila dikonsumsi secara rutin.

◆ **Mencegah Kardiovaskuler**

Kandungan vitamin C, E dan Betakaroten yang terdapat pada ubi jalar bermanfaat untuk mencegah kardiovaskuler atau sering disebut penyakit jantung.

◆ **Rendah Kalori**

Ubi jalar ungu mempunyai kandungan kalori yang rendah tentu hal ini akan sangat membantu anda untuk menurunkan berat badan.

◆ **Anti Bakteri**

Sebagai anti bakteri yang melindungi tubuh dari kuman dan penyakit. karena kandungan anti bakteri didalamnya akan bermanfaat untuk menjaga kekebalan tubuh sehingga tidak mudah terjangkit kuman.

MENGAPA HARUS UBI JALAR UNGU ???

Tekstur ubi jalar merah/ungu lebih lembut dan rasanya tidak semanis yang putih padahal kadar gulanya tidak berbeda.

Ubi merah yang berwarna kuning emas tersimpan 2900 mkg (9675 SI) betakaroten, ubi merah yang berwarna jingga 9900 mkg (32967 SI), sedangkan ubi jalar putih mengandung 260 mkg (869 SI) betakaroten per 100 gr. Makin pekat warna jingganya makin tinggi betakarotennya yang merupakan bahan pembentuk vitamin A dalam tubuh.

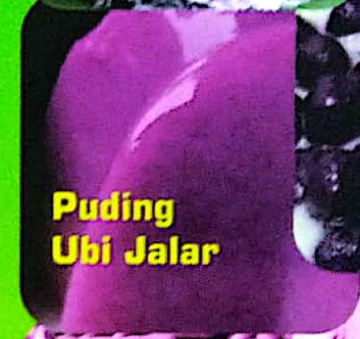
KANDUNGAN GIZI UBI JALAR UNGU
Tabel Nutrisi Ubi Jalar per 100 mg

Zat Gizi	Jumlah Kandungan Gizi	Persentase RDA
Energy	86 Kkal	4 %
Karbohidrat	20,12 g	15,50 %
Protein	1,6 g	3 %
Lemak	0,05 g	< 0,5 %
Kolesterol	0 mg	0 %
Dietary Fiber	3 g	8 %
Vitamin		
Folat	11 µg	3 %
Niacin	0,557 mg	3,50 %
Asam Pantothenic	0,80 mg	16 %
Pyridoxine	0,209 mg	15 %
Riboflavin	0,061 mg	5,50 %
Thiamin	0,078 mg	6,50 %
Vitamin A	14187 IU	473 %
Vitamin C	2,4 mg	4 %
Vitamin e	0,26 mg	2 %
Vitamin K	1,8 µg	1,50 %
Elektrolit		
Sodium	55 mg	3,50 %
Potassium	337 mg	7 %
Mineral		
Kalsium	30 mg	32 %
Besi	0,61mg	7,50 %

Magnesium	25 mg	65 %
Mangan	0,258 mg	11 %
Fosfor	47 mg	7 %
Zinc	0,30 mg	3 %
Phyto-nutrients		
Karoten α	7 µg	-
Karoten β	8508 µg	-
Crypto-xanthin-β	0 µg	-



Onde-onde Ubi Jalar



Puding Ubi Jalar



Cendol Ubi Jalar



Stiek Ubi Jalar



Es Cream Ubi Jalar