UBI KAYU

Tanaman ubi kayu merupakan salah satu tanaman pangan alternatif pengganti beras sebagai makanan pokok. Keunggulan tanaman ubi kayu dibandingkan tanaman pertanian lain seperti beras adalah mudah untuk dibudidayakan,tahan terhadap serangan hama dan penyakit mampu bertahan pada kondisi kekurangan air atau curah hujan yang rendah, dapat berproduksi dengan baik ditanah yang miskin hara.

Tanaman ubi kayu menghendaki suhu 18 - 35°C, tumbuh dengan baik pada daerah dengan curah hujan cukup dan memerlukan struktur tanah yang gembur untuk pembentukan dan perkembangan umbi dengan pH minimum 5.

Keunggulan

- Ubi kayu memiliki kalori hampir dua kali lipat dari pada kentang dan mungkin salah satu makanan berkalori dengan nilai tertinggi untuk setiap umbi dan akar kaya pati. Akar 100 gr menghasilkan 160 kalori. Nilai kalori mereka terutama berasal dari sukrosa yang menyumbang lebih dari 69% gula total. Amilosa (16-17%) merupakan sumber utama karbohidrat kompleks lainnya.

- Ubi kayu sangat rendah lemak dan protein dibandingkan sereal dan kacang-kacangan. Meskipun demikian, protein ini memiliki lebih banyak protein dari pada sumber makanan tropis lainnya seperti ubi jalar, kentang, pisang raja, Dll.

- Seperti pada akar dan umbi lainnya, ubi kayu juga bebas dari gluten. Kilauan bebas gluten digunakan dalan sediaan makanan khusus untuk pasien penyakit celiac.

- Daun ubi kayu muda (yuca) merupakan sumber protein diet dan vitamin K yang baik.

Manfaat

- Menjaga kekebalan tubuh.
  Ubi kayu mengandung beta karoten yang menjadi bahan utama dari manfaat antioksidan. Selain itu, ubi kayu mengandung vitamin B kompleks, vitamin C, zat besi dan fosfor. Semua kandungan tersebut sangat penting untuk menjaga kekebalan dan daya tahan tubuh seseorang.

- Menjaga kekebalan tubuh.
  Ubi kayu mengandung beta karoten yang menjadi bahan utama dari manfaat antioksidan. Selain itu, ubi kayu mengandung vitamin B kompleks, vitamin C, zat besi dan fosfor. Semua kandungan tersebut sangat penting untuk menjaga kekebalan dan daya tahan tubuh seseorang.

- Mencegah peradangan dan pembengkakan
  Mengkonsumsi ubi kayu yang banyak mengandung zat anti peradangan, seperti betakaroten, magnesium, dan manfaat vitamin C dapat membantu mencegah pembengkakan dan peradangan akibat infeksi kuman.

- Menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh.
  Tekstur ubi kayu yang cukup berserat dapat membantu menahan cairan didalam tubuh untuk keluar. dengan begitu keseimbangan cairan didalam tubuh dapat terjaga.

- Daun ubi kayu muda (yuca) merupakan sumber protein diet dan vitamin K yang baik.

DINAS KETAHANAN PANGAN DAN PETERNAKAN
PROVINSI SUMATERA UTARA
Jalan Jend. Gatot Subroto Km. 7 No. 225
Telp. 061 - 8461436 - 8474976
Medan 20127

Manfaat

- Suplemen alami pembangun otot. Mengkonsumsi ubi kayu bisa meningkatkan massa otot. Hal itu dikarenakan ubi kayu mengandung karbohidrat, mineral dan vitamin yang dapat diserap oleh otot dengan mudah.
- Menyembuhkan penyakit bronchitis. Kandungan zat besi, vitamin C serta nutrisi lainnya pada ubi kayu, ampuh untuk menyembuhkan penyakit bronkitis.
- Mencegah kanker. Ubi kayu mengandung zat anti oksidan, betakaroten, vitamin C dan anti karsogen utama. manfaat ubi kayu bagi kesehatan ini dapat mencegah berbagai penyakit kanker, terutama penyakit kanker usus halus, kolon, ginjal, prostat dan pada organ dalam lainnya.
- Meredakan radang lambung. Sifat anti peradangan yang dikandung oleh ketela pohon dapat mencegah penimbunan asam lambung yang bisa mengakibatkan penyakit kronis atau jenis penyakit lainnya.
- Mengatasi diabetes. Ubi kayu cukup efektif untuk membantu sistem sekresi dan mempengaruhi produksi insulin, sehingga kadar gula didalam peredaran darah tubuh bisa terjaga kestabilannya.

KANDUNGAN GIZI SUKUN
Tabel Nutrisi Sukun Per 100 GR

Zat Gizi	Jumlah Kandungan Gizi
Energi	160 Kkal 8%
Karbohidrat	38.06 g 29%
Dietary fiber	1.8 g 4%
Lemak	0.28 g 1%
Protein	1.36 g 2.5%
Vitamin A	13 IU <1%
Vitamin C	20.6 mg 34%
Vitamin E	0.19 mg 1%
Vitamin K	1.9 µg 1%
Kalsium	16 mg 1.6%
Besi	0.27 mg 3%
Magnesium	21 mg 5%
Mangan	0.383 mg 1.5%
Fosfor	27 µg 4%
Seng	0.34 mg 3%

Olahan Ubi Kayu

Sawut Ubi

Nugget Ubi Kayu

Getuk Ceria

Stik Ubi Keju