

# MANA YANG LEBIH BAIK?

## BERAS PUTIH, MERAH, ATAU HITAM?

**Beras merupakan makanan pokok** sebagian besar masyarakat Indonesia. Namun di tengah-tengah masyarakat, masih banyak pertanyaan 'Jenis beras apa yang paling baik untuk dikonsumsi? Untuk memilihnya, berikut adalah perbedaan dari masing-masing jenis beras:



### Beras Putih

**Lapisan kulit** pada beras putih sudah dibuang sehingga memiliki kandungan zat gizi yang rendah.

**Lebih** mudah dicerna, dan lebih cepat membuat berat badan seseorang bertambah.



### Beras Merah

**Memiliki** kandungan karbohidrat, protein, dan serat yang lebih tinggi dibanding beras putih.

**Menurut** International Journal of Food Science and Nutrition, **mengonsumsi** beras merah membuat kadar gula darah lebih rendah.



### Beras Hitam

**Mengandung** zat yang disebut dengan antosianin, yang menurunkan risiko penyakit jantung dan kanker.

**Beras** hitam juga memiliki kandungan zat besi yang **lebih tinggi** dibanding beras putih dan beras merah.

*Dikutip dari berbagai sumber*