

Bab 5

Diversifikasi Pangan dan Gizi

Sebagai sumber kalori, ubikayu berkadar gizi makro yang setara dengan beras, sedangkan kadar gizi mikronya lebih baik dibanding padi. Dengan demikian ubikayu merupakan bahan pangan pokok potensial sebagai pengganti atau substitusi beras.

Ubikayu dapat diolah untuk menjadi produk pangan siap olah, cepat saji, siap santap, dan telah lama dikenal sebagai bahan pangan. Oleh karena itu, diversifikasi pangan berbasis ubikayu merupakan salah satu solusi yang realistis untuk mengatasi defisit pasokan beras domestik.

Kontribusi ubikayu dalam menu harian rumah tangga antar-daerah sangat beragam, berkisar antara 0,01-100%. Sebenarnya, kadar gizi mikro ubikayu lebih tinggi dari beras, tetapi masih banyak masyarakat yang menderita kekurangan gizi. Hal ini salah satu bukti belum berkembangnya diversifikasi pangan. Ubikayu sebagai sumber kalori alternatif memiliki beberapa kelebihan, antara lain (1) mengandung lemak, kalsium, zat besi, vitamin A dan C, jika tepung ubikayu dicampur dengan 18% tepung kedelai menghasilkan pangan yang bergizi tinggi dan lengkap dibandingkan dengan beras; (2) harganya terjangkau oleh semua lapisan masyarakat; dan (3) mampu berproduksi pada lahan marginal, sehingga dapat terdistribusi secara merata di seluruh wilayah.

Ubikayu mempunyai sifat fungsional dan nilai gizi yang lebih baik dari beras dengan proporsi yang sesuai dengan angka

kecukupan gizi untuk orang dewasa. Secara fungsional, ubi segar berkadar serat pangan larut dan daya cerna pati lebih tinggi dari beras, sehingga dapat mengurangi fungsi insulin dan mencegah timbulnya penyakit pada organ pencernaan. Ubi segar juga menghasilkan indeks glemik yang rendah dalam darah sehingga cocok dikonsumsi oleh penderita diabetes.