

Luaran Pengabdian

Publikasi Media Massa

1. Jateng Online : <http://jatengonline.com/2021/04/15/kurangi-ketergantungan-beras-perlu-digalakkan-penggunaan-bahan-pangan-lokal/>

Kam, 15 Apr 2021 | 12:02 | Terbitan: Gemangir Ramadan Di Sari Radfik Jakarta

JatengOnline
Informasi Jawa Tengah Online

www.jatengonline.com
Marhabah Ya Ramadhan
1442 H / 2021
Selamat Ramadhan, Selamat Idul Fitri

BERANDA WARTA JATENG BIDANG EKONOMI PERUM HUKUM KAMPUSIANA TEKNOLOGI POLITIK IRSA TV

COACHING CORNER
BPR Juwana Artha Sentosa Siap Hadapi Era New Normal

Alfa
Maksimalisasi
3000 Ganti Remak, Call No 1
08122515555
STAD
Pusat Belajar Di Jala Artha & Nyaara
Mengejar Impianmu Bersama Kita
Pusat Produk 3000 Ganti Remak, Remak, Remak...
Yang Ada Di Jala Artha & Nyaara
KLIK DI SINI

OPINI
Tidak Salah Hidup Prihatin

PRODUCT
ALFA
CYCLING SERIES
1 PK: 135.000
4 PK: 375.000
4 PK: 660.000

WUAS NGUS SURABAYA (WUNAS)

Kurangi Ketergantungan Beras, Perlu Digalakkan Penggunaan Bahan Pangan Lokal

15 Apr 2021 | 13:30 | admin | 0 komentar | 0 likes, 0 dislikes

JATENGONLINE, SIDO – Kekurangan stok pangan pokok terutama beras, sering kali menjadi alasan pemerintah untuk mengambil kebijakan impor guna memenuhi kebutuhan bahan pangan pokok bagi masyarakat.

Nedialah Indonesia sangat kaya akan bahan pangan sumber karbohidrat, baik berupa aneka jenis tanaman palayya, sereal, dan umbi. Berbagai bahan pangan lokal sumber karbohidrat dapat digunakan sebagai pengganti nasi (beras) melalui variasi cara pengolahan dalam menu sehari-hari.

"Penggunaan bahan pangan lokal selain beras sebagai bahan pangan pokok perlu digalakkan kembali untuk mengurangi ketergantungan kepada beras," kata Dekan Fakultas Teknologi dan Industri Pangan Universitas Slamet Riyadi Surakarta Dr. Nanik Subartati.

Hal itu dikatakannya di usai penyuluhan dan pelatihan pemasyarakatan guna sebimbang untuk meningkatkan ketahanan pangan berbasis bahan pangan lokal di Desa Karangrejo Kecamatan, Kabupaten Sragen, Karangrejo.

Selain Nanik yang menyampaikan materi manfaat fungsional bahan pangan lokal, narasumber lainnya yang dihadirkan dalam penyuluhan itu adalah Yuzna Artha MPd yang memandu materi pemasyarakatan guna sebimbang untuk meningkatkan ketahanan pangan dan pemukiman Desa Karangrejo Mahasiswa Fakultas Teknologi dan Industri Pangan UIN, Gideon Wahyu tentang pengolahan bahan pangan lokal.



Yuzna Artha MPd dan Dr. Nanik Subartati, MPd saat menyampaikan materi pemasyarakatan guna sebimbang untuk meningkatkan ketahanan pangan

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh Alfa Litani Surakarta ini bertujuan memberi pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman masyarakat menu guna sebimbang menggunakan bahan pangan lokal. Kegiatan tersebut diikuti 25 orang pengurus PKK Desa Karangrejo.

Ledari lanjut Nanik mengatakan, konsumsi bahan pangan yang beragam sebenarnya telah dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan dalam konsep guna sebimbang, namun implementasinya dalam pola konsumsi masyarakat masih membutuhkan banyak perubahan.

"Bahan pangan sumber karbohidrat selain nasi, sebenarnya justru memiliki banyak kelebihan dalam hal komposisi guna."

Dikatakan, pada umumnya bahan pangan lokal sumber karbohidrat seperti jagung, waku, labu kating, ubi jalar, gembli, kemplu, dan banyak bahan lain memiliki manfaat bagi kesehatan. Di antaranya tinggi kadar serat pangan, mengandung antioksidan, dan seratnya bioaktif lain yang sangat bermanfaat bagi kesehatan.

"Bahan pangan dengan kadar serat tinggi pada umumnya memiliki indeks glikemik rendah sehingga aman untuk penderita diabetes. Serat pangan juga telah terbukti berperan menghambat kenaikan kadar kolesterol darah," pungkasnya. (an)

f t w i p b