

Jangan Abaikan Nutrisi Sayuran "Putih"

Kompas.com - Meski makanan berwarna putih sering diidentikkan dengan sesuatu yang tidak sehat, misalnya tepung atau gula, tetapi jangan abaikan sayur-sayuran berwarna putih.

Memang tak bisa dipungkiri sayuran berwarna-warni mengandung lebih banyak antioksidan, seperti karotenoid yang memberikan warna merah, oranye dan kuning. Tetapi "si putih" sebenarnya juga mengandung nutrisi penting yang mungkin tidak kita dapatkan dari sumber lain.

Sayuran berwarna putih, seperti kentang, jamur, lobak, atau kol, sarat akan potasium, magnesium, dan juga serat.

"Mineral yang terkandung dalam tanaman lebih banyak terdapat pada akar dan umbinya," kata Connie M.Weaver, dari Purdue University yang banyak meneliti tentang nutrisi sayuran putih.

Manfaat lain yang kurang dikenal dari sayuran putih adalah tingkat kepuasan yang tinggi. Penelitian yang dimuat dalam European Journal of Clinical Nutrition menyebutkan bahwa dalam jumlah kalori yang sama, jika dibandingkan dengan sayuran berwarna gelap dan cerah, sayuran putih memiliki indeks rasa kenyang lebih tinggi.

Namun sejauh ini memang tidak ada anjuran yang pasti mengenai jumlah sayuran putih yang harus diasup setiap hari. Tetapi Anda bisa memulainya dengan mencoba memasak sayur-sayuran berwarna putih.