



**KEMENTERIAN PERTANIAN**  
Pusat Perpustakaan dan  
Literasi Pertanian

**BerAKHLAK**  
Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten  
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif

**#bangga  
melayani  
bangsa**

# Yuk Kenali Beras Berpigmen Kaya Manfaat



Beras merupakan bahan pangan pokok sumber karbohidrat, warna beras dipengaruhi oleh pigmen dan senyawa yang terdapat di dalamnya, semakin gelap warna beras menandakan kandungan antioksidan yang tinggi. Pigmen warna ini menunjukkan adanya zat antioksidan yang dinamakan antosianin.



Beras berpigmen, beras merah dan beras hitam berfungsi sebagai antioksidan atau antiinflamasi.



[pustaka.setjen.pertanian.go.id](http://pustaka.setjen.pertanian.go.id)



## Manfaat

### Beras Merah



- Membuat kenyang lebih lama dan program diet.
- Mempercepat penyembuhan dan mampu melawan infeksi.
- Meningkatkan imunitas melawan berbagai virus.
- Membentuk energi, menjaga organ vital, fungsi saraf dan memperlancar metabolisme.
- Mencegah penyakit kanker usus besar, kanker payudara dan leukemia.
- Cocok dikonsumsi oleh penderita diabetes.
- Menangkal radikal bebas dan mencegah berbagai penyakit.

### Beras Hitam



- Mencegah penyumbatan pembuluh darah yang mengakibatkan serangan jantung.
- Meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

#### Sumber Informasi:

- <https://repository.pertanian.go.id/items/f3a571d5-cb06-4747-8282-0cf7780ffb93>
- <https://www.orami.co.id/magazine/cara-memasak-beras-merah>