

ABSTRAK

DESKRIPSI NILAI GIZI DAN INDEKS GLIKEMIK MIE BERBAHAN BAKU NON-TERIGU

Oleh

Novi Sugiartini

Berdasarkan hasil kajian preferensi konsumen, mie merupakan produk pangan yang paling sering dikonsumsi oleh sebagian besar masyarakat baik sebagai makanan sarapan maupun sebagai selingan. Sebagai komoditas tanaman pangan yang memiliki produktivitas tinggi, perlu dilakukan diversifikasi ubi kayu, jagung, sagu, beras dan sukun menjadi mie. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan nilai gizi dan indeks glikemik mie berbahan baku non-terigu antara lain mie pati sukun, mie pati sagu, mie pati singkong, mie beras komersial, dan mie pati jagung komersial. Penelitian disusun dalam faktor tunggal dengan dua ulangan. Faktor tunggal tersebut adalah jenis mie yaitu mie pati sukun, mie pati sagu, mie pati singkong, mie beras komersial, dan mie pati jagung komersial. Data hasil penelitian dirata-rata dan disajikan secara deskriptif dalam bentuk diagram batang.

Dari hasil penelitian di peroleh kandungan air kelima mie non-terigu berkisar antara 9%-10,2%. Kandungan protein berkisar antara 0,63% (bb)-3,66% (bb). Kandungan abu berkisar antara 0,15% (bb)-0,62% (bb). Kandungan lemak berkisar antara 0,31% (bb)-0,50% (bb). Kandungan serat kasar berkisar antara 0,23% (bb)-0,36% (bb). Kandungan karbohidrat berkisar antara 86,52% (bb)-81,63% (bb). Kandungan total serat pangan kelima mie non-terigu berkisar antara (1,59% (bb)-6,08% (bb). Kandungan pati resisten berkisar antara 3,58% (bb)-10,47% (bb). Daya cerna pati berkisar antara 25,07% (bb)-29,45% (bb). Kelima jenis produk mie berbahan baku non-terigu memiliki nilai indeks glikemik yang tergolong tinggi (>70) yaitu mie pati singkong sebesar 122,24, mie pati sukun sebesar 117,94, mie pati sagu sebesar 105,99, mie beras komersial sebesar 104,13, dan mie pati jagung komersial sebesar 100,18. Rendahnya kandungan serat pangan yang terkandung dalam produk (1,59%-6,08% bb) menyebabkan tingginya nilai indeks glikemik. Indeks glikemik dipengaruhi oleh daya cerna pati dan pati resisten. Tingginya Beban Glikemik mie pati sukun, mie pati sagu, mie pati singkong, mie beras komersial, dan mie pati jagung komersial berkaitan dengan nilai IG dan kandungan karbohidrat dalam bahan pangan.

Kata kunci : Mie non-terigu, gizi, indeks glikemik