

Tabel 2. Analisa gizi beberapa bahan makan nabati (100 gram Bahan Dapat Dimakan).

Bahan makan	Karbohidrat g	Protein g	Lemak g	Kalori g
Padi (beras)	78,9	6,8	0,7	360
Jagung	73,4	9,2	3,9	355
Ubikayu	37,8	0,8	0,3	157
Ubijalar	27,9	1,8	0,7	123

Sumber: Direktorat Gizi, Departemen Kesehatan 1967.

Kandungan gizi ubijalar termasuk miskin dibandingkan dengan padi dan jagung. Akan tetapi kandungan protein dan mineral daun ubijalar cukup tinggi (Tabel 3), dengan demikian sangat baik untuk sayuran.

Dari analisa tersebut jelas bahwa penanaman ubijalar bukan saja penting untuk sumber karbohidrat, akan tetapi daunnya sebagai sayuran juga merupakan sumber mineral dan vitamin.

Tabel 3. Analisa gizi bahan sayuran (100 gram Bahan Dapat Dimakan).

Bahan sayuran	Kalo- ri kal	Pro- tein g	Lemak g	Kar- bohi- drat g	Kalsi- um g	Fosfor mg	Besi mg	Vitamin		
								A Si	B mg	C mg
Daging sapi	207	18,8	14,0	0	11	170	2,8	30	0,08	0
Bayam	36	3,5	0,5	6,5	267	67	3,9	6090	0,08	80
Kacang panjang	44	2,7	0,3	7,8	49	347	0,7	335	0,13	21
Daun ubijalar	47	2,8	0,4	10,4	79	66	10,0	6015	0,12	22
Daun ubikayu	131	12,7	1,2	25,2	165	54	3,9	13000	0,21	220

Sumber: Direktorat Gizi, Departemen Kesehatan, 1967.

ARTI UBIJALAR DAN PENGGUNAANNYA

Ada pendapat bahwa pola pengusahaan tanaman pangan di daerah hutan tropis di Indonesia dimulai dari bertanam jenis-jenis tanaman pangan seperti uwi, gembili (*Dioscoria* sp.), talas (*Colocasia* sp.), keladi (*Alocasia* sp.) dan suweg (*Amorphophallus* sp.). Kemudian ubi-ubian itu terdesak oleh padi dan sereal lainya. Beberapa tanaman pangan yang dapat pula berfungsi sebagai bahan ekspor seperti: jagung, kacang tanah, kedelai dan ubikayu mendominasi kultur ini. Di samping itu juga tanaman lainya, misalnya ubijalar.

Bahkan di negara maju dimana kentang merupakan bahan makanan pokok, ubijalar mempunyai arti yang penting pula. Ubijalar merupakan tanaman yang mengalami sedikit risiko kegagalan karena kurang diserang hama/penyakit dibandingkan dengan kentang. Di Amerika Serikat 60 - 70%