

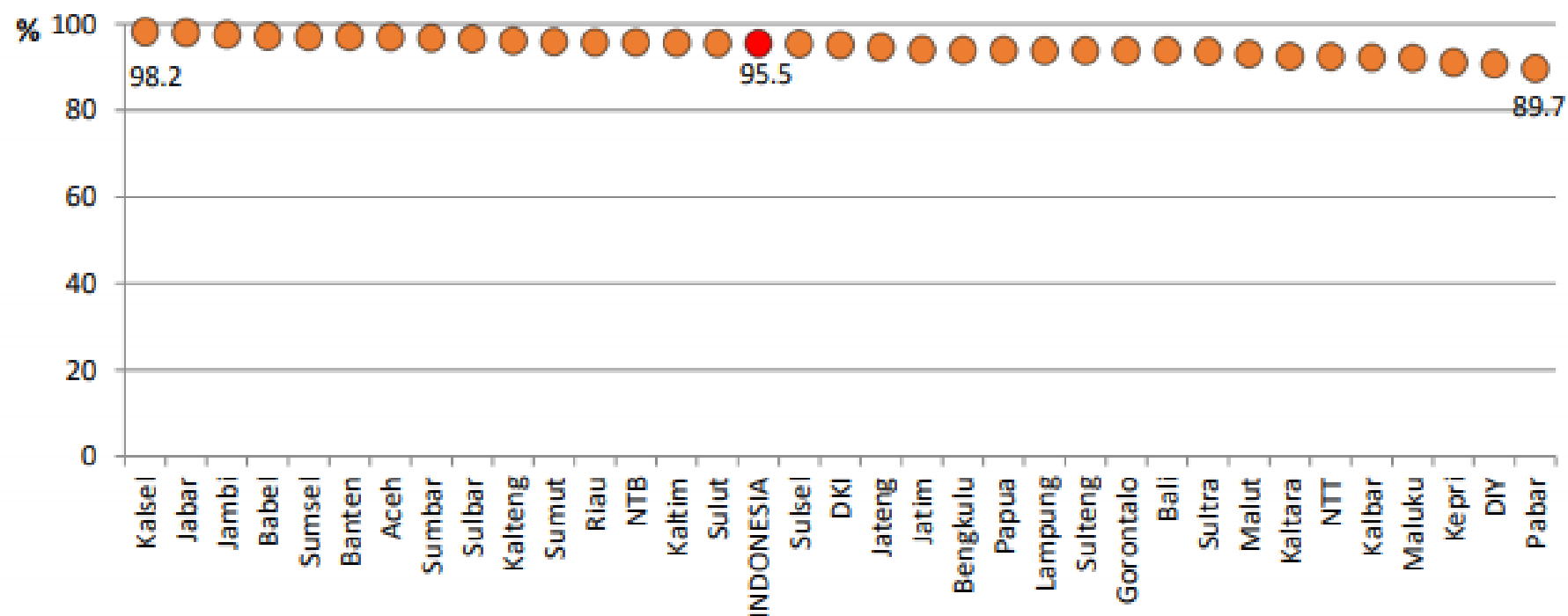
Beragam Manfaat Konsumsi Sayuran

Indah Nuryanti

8 Maret 2021



PROPORSI KONSUMSI BUAH/SAYUR KURANG* DARI 5 PORSI PADA PENDUDUK UMUR ≥5 TAHUN MENURUT PROVINSI, 2018



*kurang dari 5 porsi per hari

Riskesdas 2013 (umur > 10 Tahun) : 93.5%

Rekomendasi dari WHO:

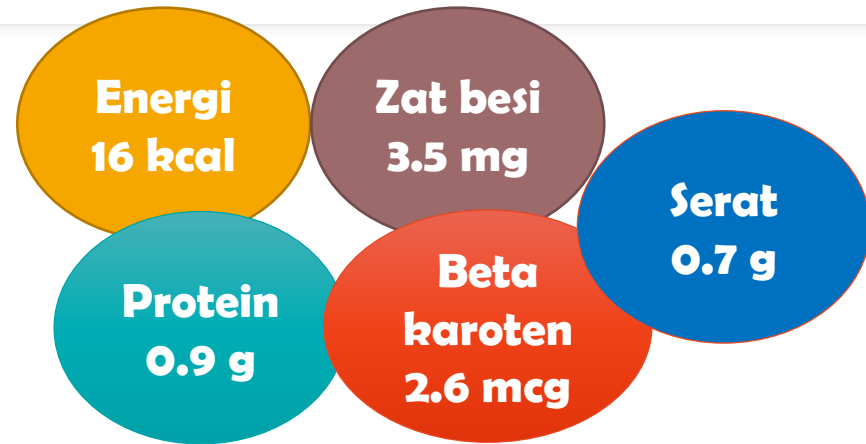
- 250 gram sayur
- 150 gram buah

Konsumsi saat ini :

Sayuran: 89 gram
Buah: 101 gram



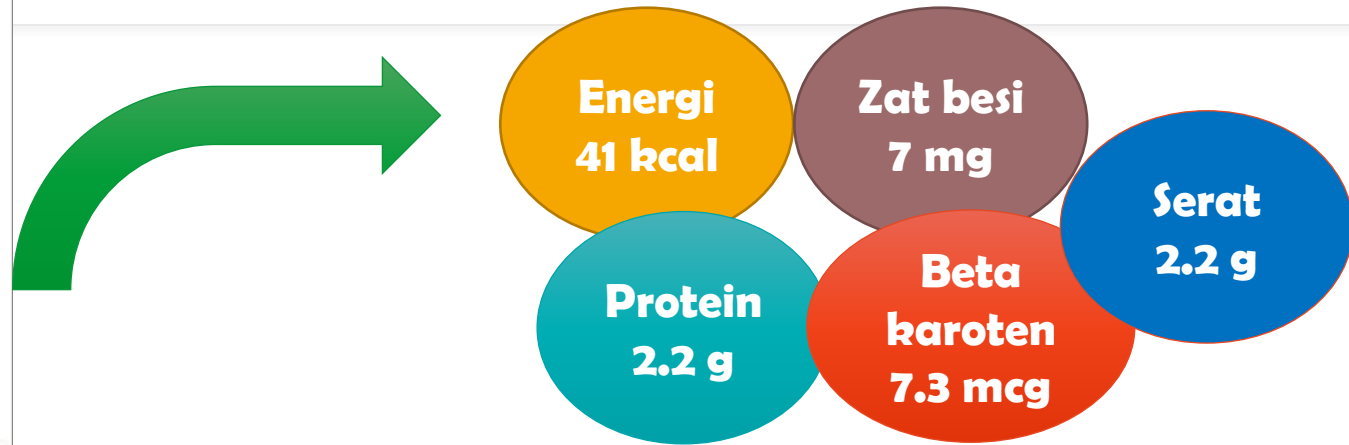
Bayam Hijau



Manfaat mengkonsumsi bayam hijau:

- Mencegah anemia
- Menurunkan kolesterol darah
- Menjaga kesehatan mata
- Kecantikan kulit

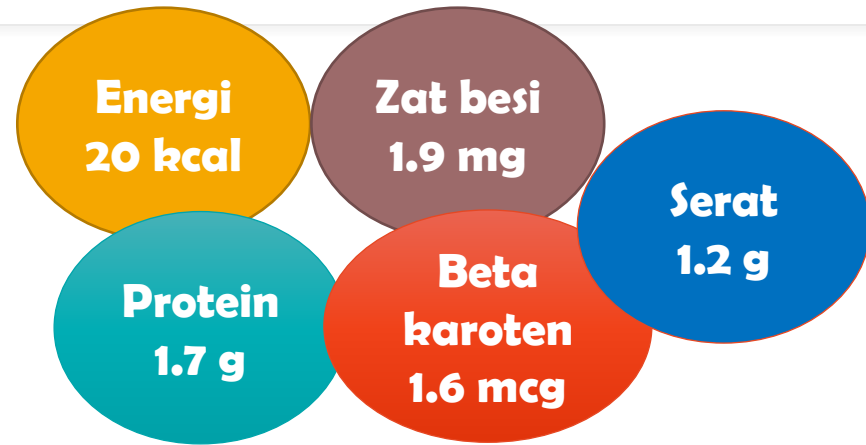
Bayam Merah



Manfaat mengkonsumsi bayam merah:

- Mencegah anemia
- Menurunkan kolesterol darah
- Menjaga kesehatan mata
- Kecantikan kulit

Caysim

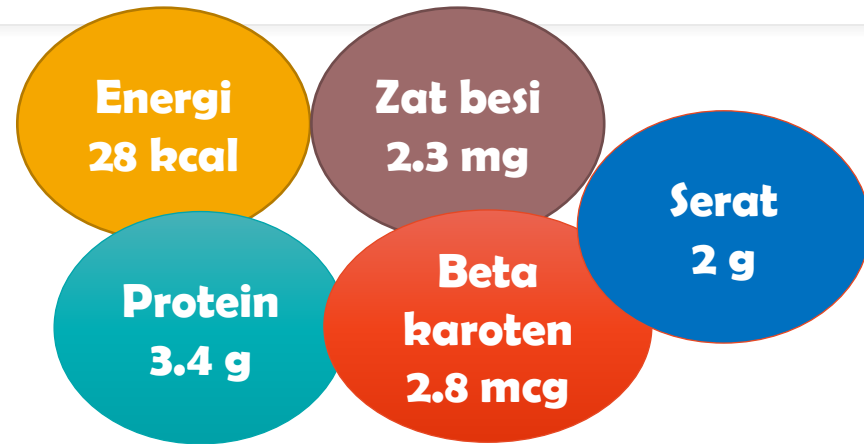


Fitokimia: glucosinolates (juga terdapat di kubis)

Manfaat mengonsumsi caysim:

- Mencegah anemia
- Menurunkan kolesterol darah
- Menjaga kesehatan mata
- Antioksidan tinggi mencegah kanker

Kangkung

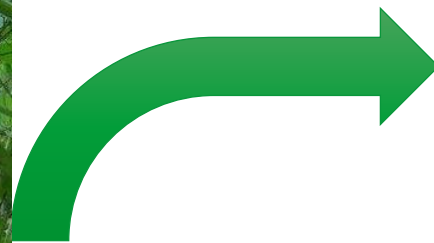


Fitokimia: flavonoid, sterol, saponin, fenol, alkaloid, dan terpen

Manfaat mengkonsumsi kangkung:

- Mencegah anemia
- Menurunkan kolesterol darah
- Melancarkan pencernaan
- Mengatasi gangguan tidur (sedative)

Labu Air



Energi
28 kcal

Zat besi
0.6 mg

Vit C
10 mg

Protein
0.6 g

**Beta
karoten**
11 mcg

Fitokimia: flavonoid, saponin, steroid, phenol

Manfaat mengonsumsi labu air:

- Anti bakteri alami
- Meningkatkan sistem imun
- Melindungi hati (hepatoprotektor)
- Membantu proses penyembuhan luka

Jagung Manis



Energi
366 kcal

Zat besi
2.3 mg

Serat
2.2 g

Protein
9.8 g

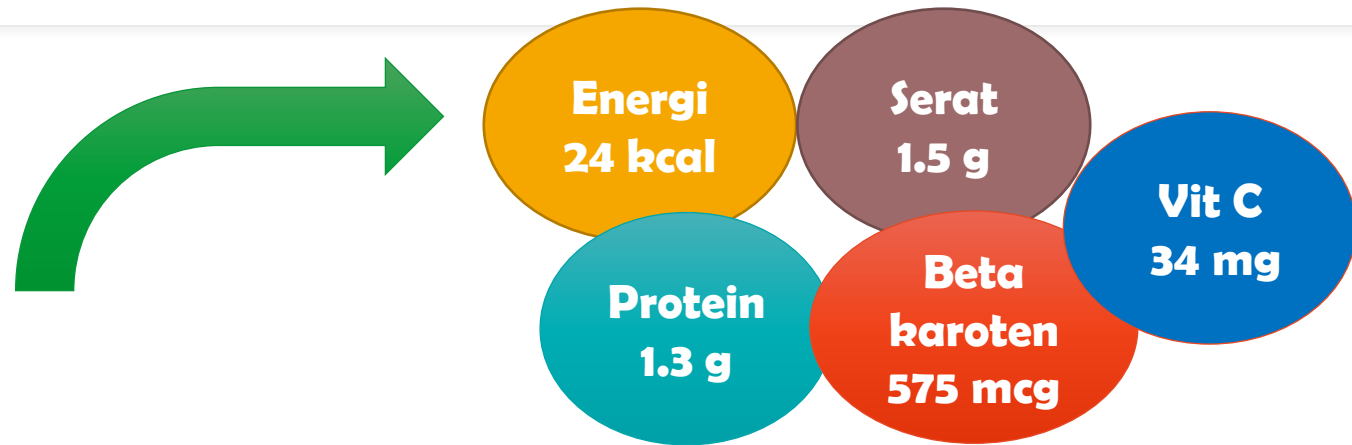
**Beta
karoten**
636 mcg

Fitokimia: flavonoid, saponin, steroid, alkaloid

Manfaat mengonsumsi Jagung manis:

- Sumber energi tubuh
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Menjaga kesehatan mata
- Kecantikan kulit (tabir surya)

Tomat

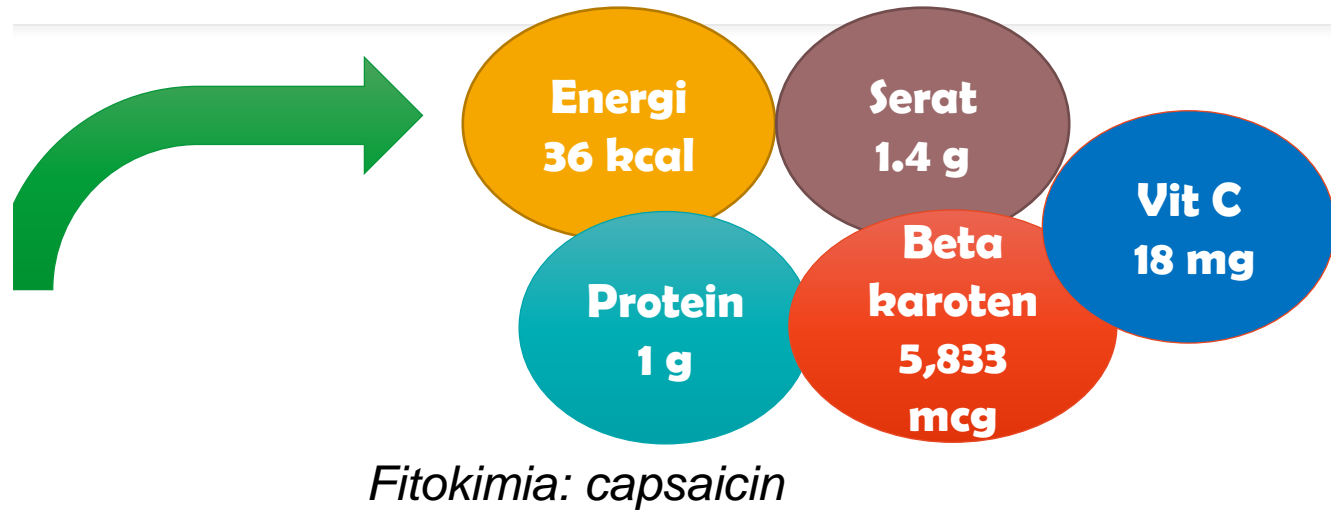


Fitokimia: likopen (juga ada di semangka)

Manfaat mengkonsumsi tomat:

- Menurunkan kadar kolesterol
- Menurunkan resiko kanker prostat 32-50%
- Menjaga kesehatan mata
- Kecantikan kulit

Cabai



Manfaat mengonsumsi cabai:

- Antibakteri alami
- Mencegah penyumbatan pembuluh darah
- Anti peradangan
- Menghambat sel kanker