

# SAYUR-Sayuran

(Sumber Vitamin dan Mineral)



**Sayuran** merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.



Terong



Ketimun



Selada Air



Labu Siam



Rebung



Kangkung



Lobak



Kembang Kol



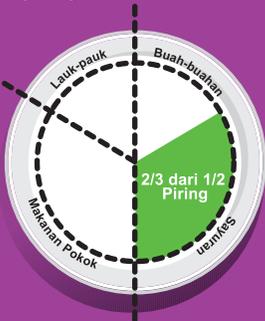
Buncis



Brokoli



Daun Singkong



Kol



Wortel



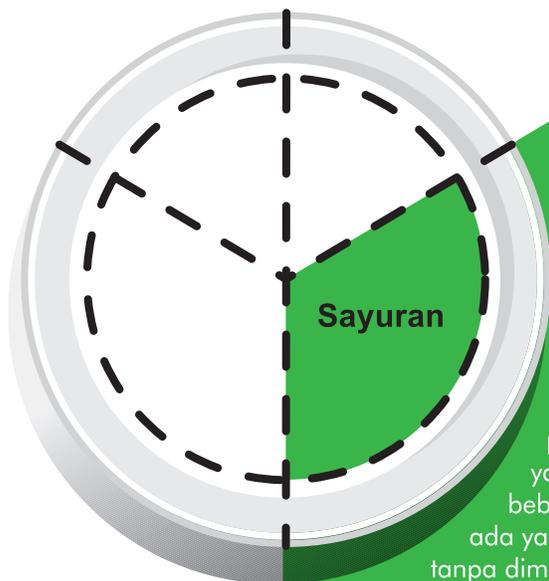
Tomat



Pare



Bayam



Manfaat Sayuran Bagi Tubuh – Salah satu cara paling sederhana yang dapat anda lakukan untuk membuat hidup lebih sehat adalah dengan banyak mengkonsumsi sayuran, selain dapat melindungi anda dari beberapa penyakit kronis semacam kanker, jantung dan stroke.

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, beberapa diantara sayuran tersebut ada yang dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, Namun, ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus, dikukus untuk memaksimalkan kandungan gizi yang terdapat didalamnya atau untuk menambah cita rasa dari sayuran tersebut.

Sayuran merupakan sumber penting dari banyak nutrisi, termasuk didalamnya potasium, asam folat, serat makanan, vitamin A, vitamin E, vitamin C dan antara satu sayuran dengan sayuran lainnya tentu saja memiliki kandungan gizi atau nutrisi yang berbeda.

**Berikut ini adalah khasiat atau manfaat-manfaat yang terkandung dalam sayuran, diantaranya adalah:**

- **Mencegah dan Mengurangi Stress Berlebih**
- **Memperlancar Buang Air Besar**
- **Mencegah Penyakit Jantung & Kanker**
- **Mempertahankan Berat Badan Seimbang**
- **Sumber Energi Tubuh**
- **Membersihkan Racun Dalam Tubuh (Detoksifikasi)**
- **Mencegah Kelahiran Bayi Cacat**
- **Menjaga Kesehatan Mata**
- **Membuat Kulit Sehat**
- **Memperkuat Tulang**
- **Menu Makanan Sehat**

