

- memiliki sifat diuretik, melancarkan buang air kecil, sehingga baik bagi kesehatan ginjal.

Sawi

Tiap 100 g sawi mengandung energi 20 kkal, protein 1,7 g, lemak 0,4 g, karbohidrat 3,4 g, kalsium 123 mg, fosfor 40 mg, zat besi 1,9 mg, vitamin B1 0,04 mg, dan vitamin C 3 mg. Manfaat mengonsumsi sawi sebagai berikut:

- mencegah kanker karena mengandung sulforaphane yang juga bersifat antikanker;
- menyehatkan tulang;
- baik bagi penderita diabetes.



Wortel

Tiap 100 g wortel mengandung energi 41 kalori, karbohidrat 9,6 g, protein 0,9 g, gula 4,7 g, serat 2,8 g, lemak 0,2 g, vitamin A 835 µg, vitamin C 5,9 mg, vitamin E 0,66 mg, vitamin K 13,2 µg, vitamin B1 0,07 mg, vitamin B3 0,98 mg, kalsium 33 mg, fosfor 35 mg, kalium 320 mg, dan



zat besi 0,24 mg. Manfaat mengonsumsi wortel adalah sebagai berikut:

- baik untuk kesehatan mata dan kulit;
- menurunkan risiko penyakit kanker;
- menjaga kesehatan jantung;
- berfungsi sebagai ko-faktor untuk enzim tubuh dalam melakukan metabolisme.

Tomat

Tiap 100 g tomat mengandung energi sebanyak 20 kkal, protein 1 g, lemak 0,3 g, karbohidrat 4,2 g, kalsium 5 mg, fosfor 27 mg, vitamin A 1.500 IU, vitamin B1 0,06 mg, dan vitamin C 40 mg. Mengonsumsi tomat memberikan manfaat sebagai berikut:



- membantu melawan sel kanker karena mengandung likopen;
- membantu memelihara kesehatan jantung;
- baik untuk kesehatan kulit;
- baik untuk kesehatan janin dan kehamilan.

Sumber informasi:

Pusat Penganeekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan. 2017. Penganeekaragaman Pangan. Pusat Penganeekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan, Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian, Jakarta.

Untuk memperoleh informasi lebih lanjut hubungi:

Pusat Penganeekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan, Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian
 Jalan Harsono RM No. 3, Ragunan Jakarta 12550
 Telepon : (021) 7806131, 7804116
 Faksimile : (021) 7806305
 Email : penganekaragamanpangan@yahoo.co.id



Aneka Sayuran Kaya Vitamin dan Mineral



Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian
 Kementerian Pertanian Republik Indonesia
 2018

Vitamin dan mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit, tetapi sangat berguna bagi kesehatan. Vitamin berfungsi dalam proses metabolisme, mempertahankan fungsi jaringan tubuh, memengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel-sel baru, serta membantu proses pembuatan senyawa kimia tertentu dalam tubuh. Sementara mineral berperan penting dalam menjaga kesehatan tulang, mencegah gangguan pada otot, membantu pembentukan hemoglobin, memperlancar metabolisme tubuh, dan memelihara fungsi otak.

Salah satu bahan pangan sumber vitamin dan mineral adalah sayuran. Beberapa sayuran yang banyak terdapat di Indonesia dan manfaatnya adalah sebagai berikut.

Bayam

Bayam termasuk salah satu jenis sayuran yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia. Tiap 100 g bayam mengandung energi 36 kalori, protein 3,5 g, lemak 0,5 g, karbohidrat 6,5 g, serat 0,8 g, kalsium 267 mg, fosfor 67 mg, besi 3,9 mg, vitamin A 6.090 IU, vitamin B1 0,08 mg, vitamin C 80 mg, dan air 86,9 g. Mengonsumsi sayur bayam bermanfaat untuk:

- memperbaiki pencernaan dan mencegah sembelit;
- mempertahankan gula darah rendah;
- menjaga kesehatan mata;
- bersifat antikanker;



- mencegah anemia;
- berfungsi sebagai antioksidan kuat yang dapat membantu mencegah terjadinya osteoporosis, arterosklerosis, dan tekanan darah tinggi.

Kelor

Kelor termasuk sayuran yang kurang dikenal masyarakat Indonesia. Padahal sayuran berbentuk pohon ini memiliki sejuta manfaat bagi kesehatan. Daun kelor mengandung vitamin C tujuh kali lebih banyak dari jeruk, kalsium empat kali susu,



vitamin A empat kali wortel, protein dua kali susu, dan kalium tiga kali pisang. Tidak heran, kelor disebut sebagai 'pohon ajaib' atau 'pohon untuk kehidupan'. Oleh karena itu, mengonsumsi sayur kelor sangat bermanfaat untuk:

- memperkuat sistem kekebalan tubuh melawan infeksi penyakit;
- memelihara fungsi otak dan saraf;
- melindungi tubuh dari penyakit mata, kulit, jantung, diare, dan penyakit ringan;
- memiliki fungsi antiinflamasi karena kandungan kalsium dan fosfor yang tinggi;
- Melindungi tubuh dari radikal bebas karena mengandung 46 antioksidan kuat.

Katuk

Katuk dipercaya sejak lama memiliki berbagai khasiat bagi kesehatan. Tiap 100 g daun katuk mengandung kalsium 204 mg, besi 2,7 mg, vitamin A 10.370 SI, vitamin B1 0,1 mg, dan vitamin C 239 mg. Manfaat mengonsumsi sayur katuk yaitu:

- memperlancar air susu ibu (ASI) karena mengandung protein, senyawa esensial (saponin, flavonoid, tanin, dan triterpenoid), sejumlah asam amino, vitamin A, B, dan C, mineral (kalsium, fosfor, zat besi), serta tujuh senyawa aktif lainnya.
- mencegah gangguan pada mata.
- mencegah osteoporosis karena mengandung kalsium.



Kangkung

Seperti halnya bayam, kangkung dikonsumsi masyarakat karena mudah didapat, harganya murah, dan mengandung gizi tinggi. Tiap 100 g kangkung mengandung energi 29 kkal, protein 3 g, lemak 0,3 g, karbohidrat 5,4 g, kalsium 73 mg, fosfor 50 mg, zat besi 3 mg, vitamin A 6.300 IU, vitamin B1 0,07 mg, dan vitamin C 32 mg. Manfaat mengonsumsi kangkung adalah sebagai berikut:

- mencegah anemia;
- mengatasi insomnia atau susah tidur;
- mencegah sembelit karena kandungan seratnya cukup tinggi;

