

# 6 Manfaat Sayuran Bagi Tubuh dan Kesehatan

Salah satu cara paling sederhana yang dapat anda lakukan untuk membuat hidup lebih sehat adalah dengan banyak mengonsumsi 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.

## 6 Manfaat Sayuran :



Mencegah dan Mengurangi Stress Berlebih

Memperlancar Buang Air Besar



Mencegah Penyakit Jantung & Kanker

# 6

Mempertahankan Berat Badan Seimbang



Menjaga Kesehatan Mata

Memperkuat Tulang

