



Warna-Warni Isi Piringku



Cara terbaik untuk mendapatkan semua vitamin, mineral, dan nutrisi yang kita butuhkan adalah dengan mengonsumsi sayur dan buah berwarna-warni. Yuk 'warnai' isi piring kita setiap hari dengan lima kelompok warna utama.

Makna Warna Sayur & Buah

Sayur dan buah mendapatkan warna dari nutrisi yang terkandung di dalamnya.

Putih

Menyediakan serat diet. Serat membantu menghindarkan kita dari kadar kolesterol LDL tinggi. Ini juga berarti melindungi kesehatan

Biru dan ungu

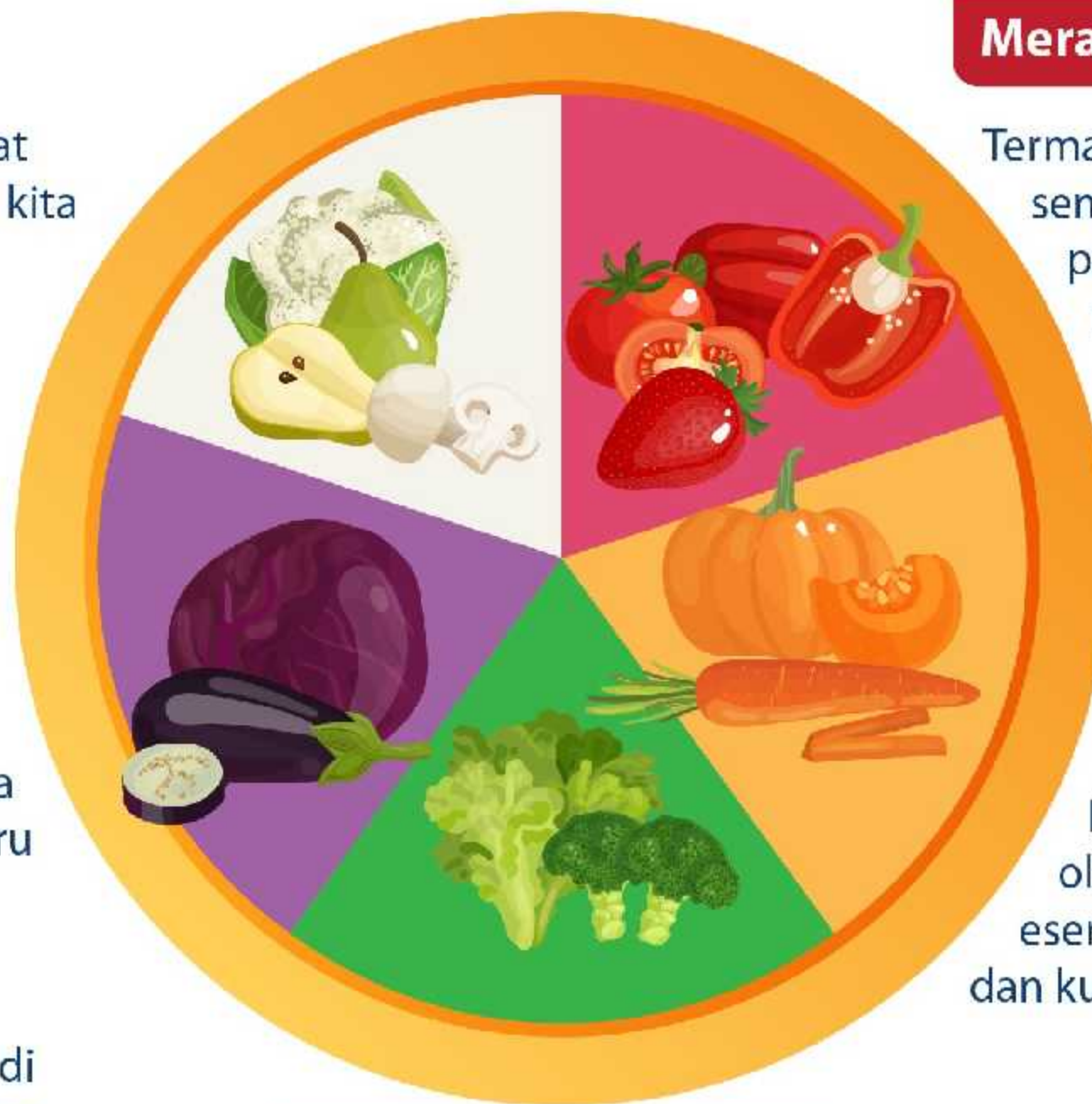
Buah dan sayur berwarna biru dan ungu mendapatkan warna mereka dari antosianin. Makanan biru seperti blueberry memiliki kandungan yang berfungsi sebagai antiinflamasi serta mengurangi risiko penyakit di kerongkongan dan usus besar.

Merah

Termasuk di dalamnya tomat, semangka, ceri, stroberi, bit, dan paprika merah. Ini adalah makanan yang biasanya kaya akan antioksidan antosianin dan likopen yang penting untuk kesehatan jantung.

Oranye dan kuning

Warna ini sayur dan buah peroleh dari beta karoten. Ini kemudian akan tubuh olah menjadi vitamin A yang esensial untuk tulang yang kuat dan kulit yang sehat.



Hijau

Sayuran hijau menyediakan vitamin C, K, dan E, yang dapat menyokong sistem kekebalan tubuh, mata yang sehat, dan tulang yang kuat, serta mengurangi risiko penyakit kronis.



Mandiri Inhealth Managed Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Akses Sehat
dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



(Sumber: Berbagai Sumber)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan