

TIM PENGGERAK PKK DESA KARYA BAKTI



TANAMAN SAYURAN HATINYA PKK



NY. Wulandari
Ketua TP.PKK Desa Karya Bakti



NY. Darniati
Wakil Ketua TP. PKK Desa Karya Bakti



TANAMAN SAYUR DAN MANFAATNYA





Manfaat Cabai

UNTUK KESEHATAN

> Untuk Penurunan Berat Badan

- ♦ Zat capsaicin dalam cabai diyakini dapat membakar lemak dan energi tubuh lebih cepat.

> Memelihara

Kesehatan Pencernaan

- ♦ Ketika capsaicin masuk ke dalam pencernaan, saraf-saraf yang ada di saluran pencernaan akan menghasilkan anandamide (mengurangi inflamasi alias peradangan).

> Meringankan Rasa Sakit

- ♦ Pelepasan hormon endorfin di dalam tubuh yang dirangsang oleh cabai dapat berperan sebagai pereda rasa sakit alami.

> Menjaga

Kadar Gula Darah

- ♦ Capsaicin bersifat antidiabetik dan dipercaya memberi efek positif bila dikonsumsi oleh pasien diabetes tipe 1



NEXT

MANFAAT BAYAM BRAZIL



@sayur.org_

SI UNGU YANG BANYAK MANFAATNYA

1

MENURUNKAN RESIKO
PENYAKIT JANTUNG

2

MENCEGAH
PENYAKIT KRONIS

4

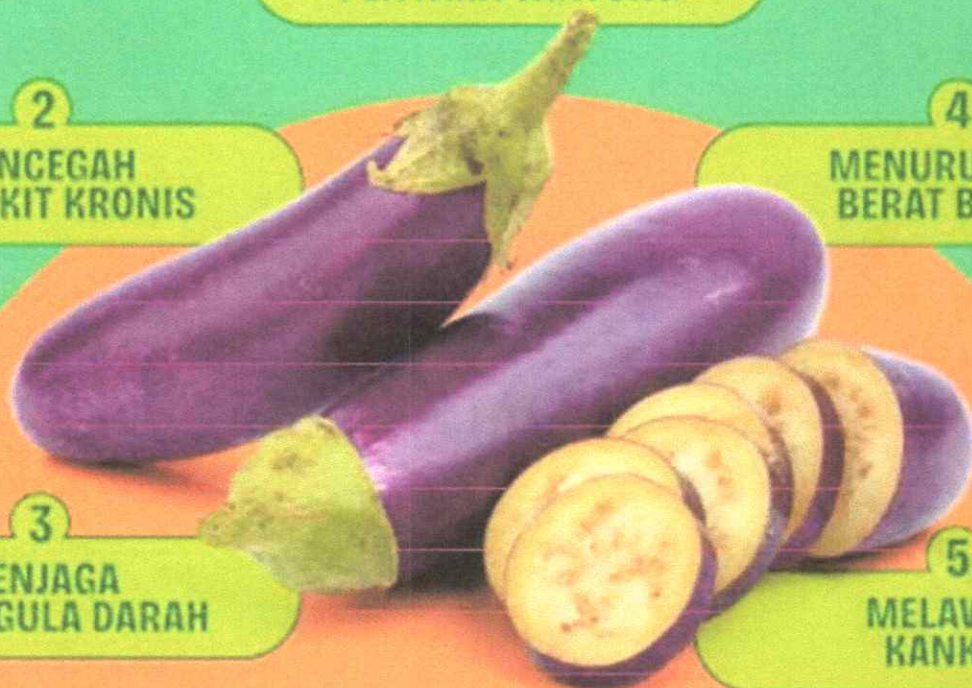
MENURUNKAN
BERAT BADAN

3

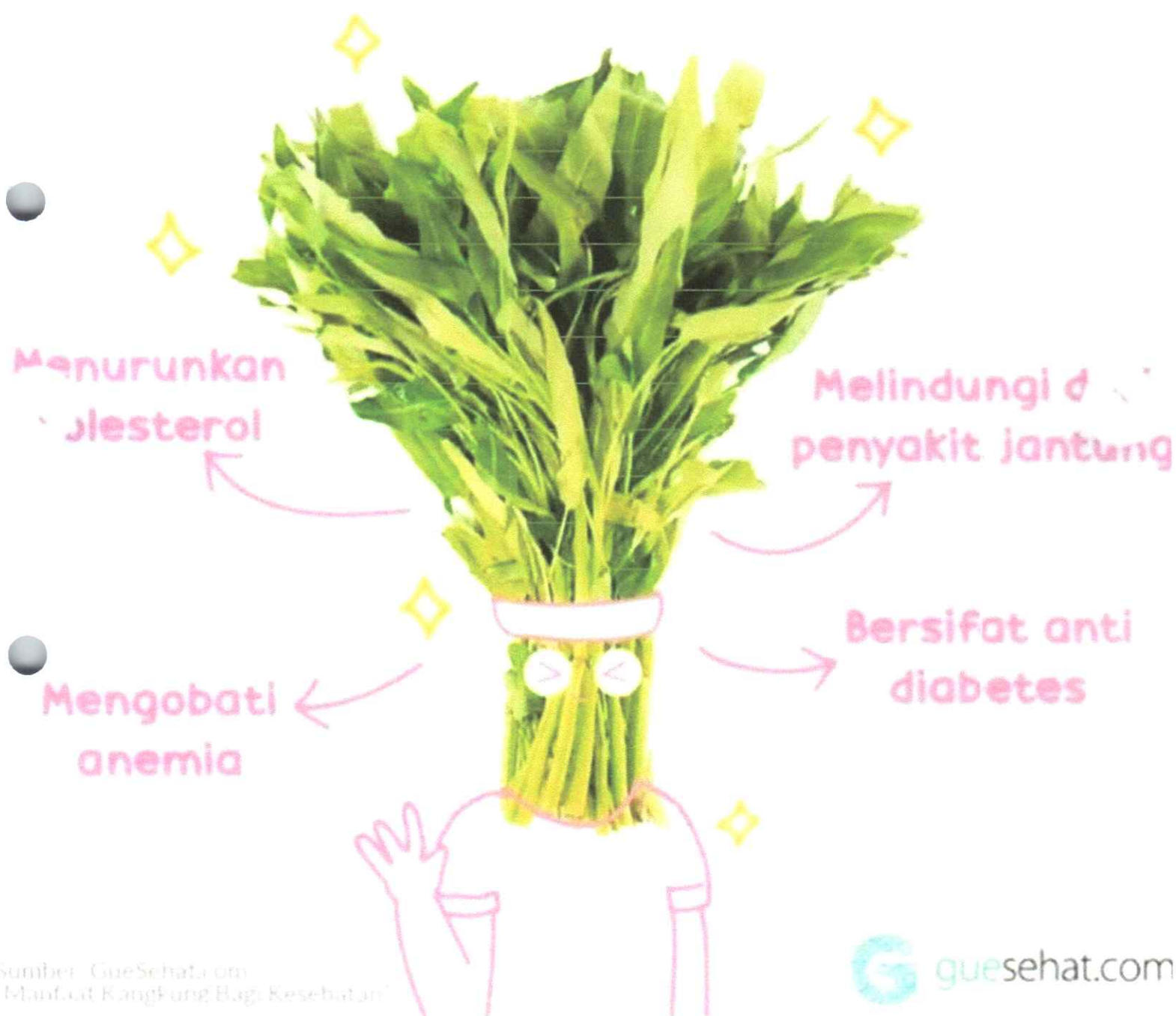
MENJAGA
KADAR GULA DARAH

5

MELAWAN
KANKER

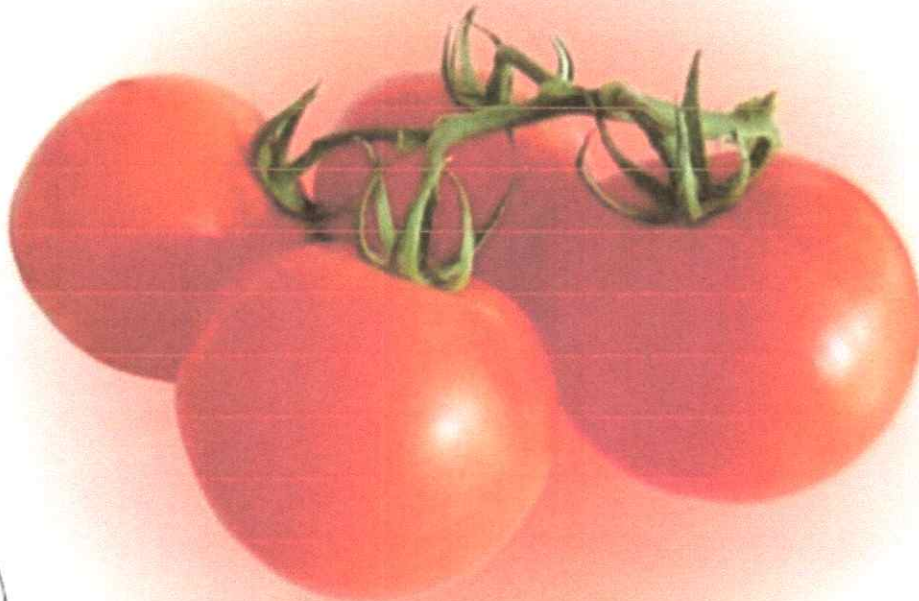


Manfaat Kangkung untuk Kesehatan



Sumber: GueSehat.com
"Manfaat Kangkung Bagi Kesehatan"

MANFAAT TOMAT UNTUK KESEHATAN



Mengontrol
Gula Darah

Menjaga
Tekanan
Darah

Melancarkan
Pencernaan

Menjaga
Kesehatan
Mata

Meningkatkan
Sistem Imun

Menjaga
Kesehatan
Jantung

KEMANGI

Daun kemangi juga mengandung nutrisi penting lain, seperti kalsium, zat besi, magnesium, fosfor, kalium, folat, vitamin A, B, C, dan K, meskipun dalam jumlah yang sedikit. Tanaman ini mampu luka bakar, sakit kepala, demam, gigitan serangga, batuk, pilek, mengurangi nyeri, antibakteri, mampu mengatasi jerawat, menyelamatkan sistem pencernaan, mencegah stres, memiliki sifat antiradang dan antikanker



“

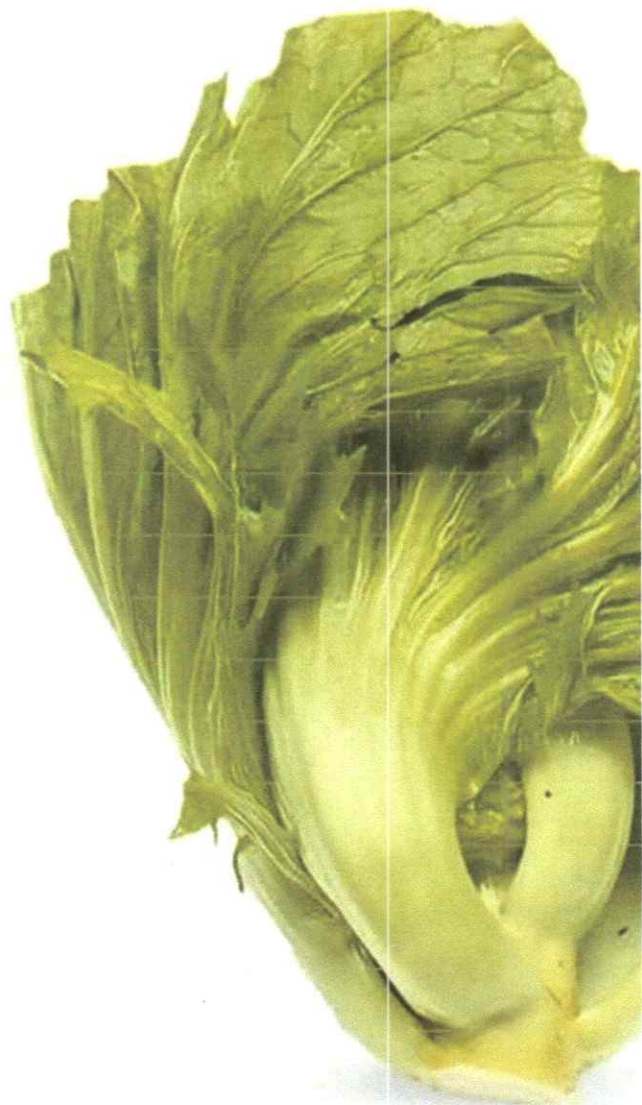
Manfaat Sawi Pahit Yang Menyehatkan

***Sumber Serat Tinggi,
Dapat Menurunkan Kolesterol***

***Kaya Antioksidan,
Meningkatkan Imun Tubuh***

***Tinggi Vitamin K,
Mencegah Osteoporosis***

***Tinggi Kandungan Klorofil,
Memberi Detoksifikasi
pada Hati***



Manfaat

Bawang Prei



meningkatkan
kesehatan mata



memperkuat tulang

menurunkan resiko
penyakit jantung



menurunkan resiko
penyakit kanker



menjaga kesehatan
syaraf



lemons

@roropujiwaty

MANFAAT PAKCOY SAYURAN KAYA NUTRISI

Meningkatkan Kesehatan Tulang

Kaya akan antioksidan seperti vitamin, terutama A, C, dan K. Kandungan ini melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas.



Menurunkan Risiko Penyakit Kardiovaskular

Menurut penelitian, konsumsi sayuran berdaun hijau seperti pakcoy dapat membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.



Membantu Cegah Kanker

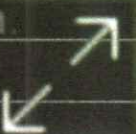
Secara efisien dengan pencegahan karsinogenesis, yang didefinisikan sebagai transformasi sel normal menjadi sel kanker.

Mengurangi Risiko Terkena Diabetes

Memiliki kandungan magnesium makanan yang tinggi yang dapat mempengaruhi banyak kelainan metabolisme seperti resistensi insulin.

Mencegah Risiko Penyakit Mata

Kandungan vitamin A, C, dan E, dan antioksidan yang terdapat pada sayuran ini dapat membantu meningkatkan kesehatan mata.





Manfaat Buah Timun

Timun (*Cucumis sativus*) adalah buah yang kaya akan air dan nutrisi. Rasanya yang segar serta teksturnya yang renyah membuatnya sering dikonsumsi dalam berbagai hidangan, terutama saat cuaca panas atau bulan puasa. Yuk simak manfaatnya :



Menjaga Hidrasi Tubuh

Mengandung lebih dari 95% air, membantu tubuh tetap terhidrasi dan segar.



Baik untuk Kulit

Kaya akan antioksidan dan vitamin C yang membantu menjaga kelembapan dan elastisitas kulit.



Membantu Menurunkan Berat Badan

Rendah kalori dan tinggi serat, membuat kenyang lebih lama tanpa takut berat badan naik.



Melancarkan Pencernaan

Kandungan seratnya membantu mencegah sembelit dan menjaga kesehatan usus.



Mengontrol Tekanan Darah

Kaya kalium yang membantu menstabilkan tekanan darah dan menjaga kesehatan jantung.



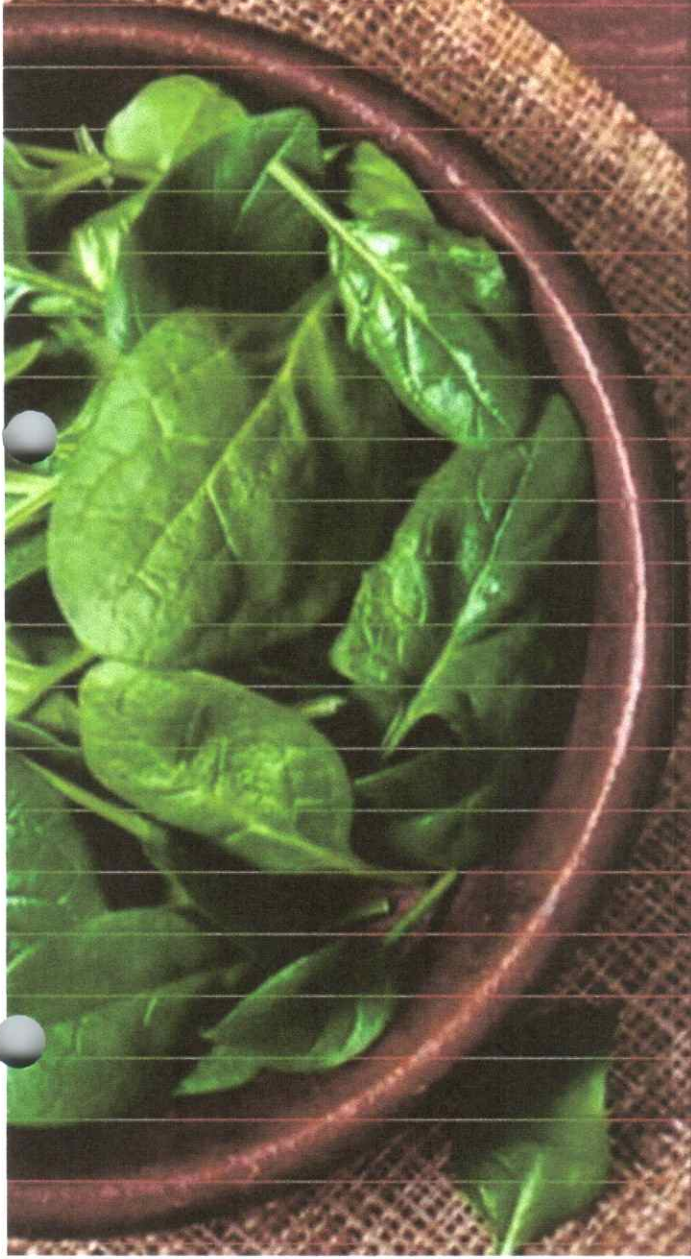
Menyegarkan Nafas & Kesehatan Mulut

Mengandung senyawa yang membantu membunuh bakteri penyebab bau mulut.



MANFAAT YANG DIBERIKAN OLEH BAYAM HIJAU

...



1. Baik untuk penglihatan

Kandungan bayam kaya akan beta-karoten, lutein, dan xanthene sangat baik untuk penglihatan.

2. Mencegah kanker

Klorofil yang terkandung dalam bayam hijau adalah mencegah timbulnya kanker.

3. Memperkuat otot

Bayam sangat berperan penting dalam mengencangkan otot terutama otot jantung.

4. Menjaga tekanan darah

Bayam dapat menjadi salah satu alternatif untuk menjaga tekanan darah karena kandungan potasiumnya.



5 MANFAAT KONSUMSI SELEDRI BAGI KESEHATAN

Sumber Antioksidan

Antioksidan seledri melindungi sel, pembuluh darah, dan organ dari kerusakan oksidatif.

Mengurangi Peradangan

Seledri dan biji seledri memiliki sekitar 25 senyawa anti inflamasi yang memberikan perlindungan terhadap peradangan pada tubuh.

Baik untuk Pencernaan

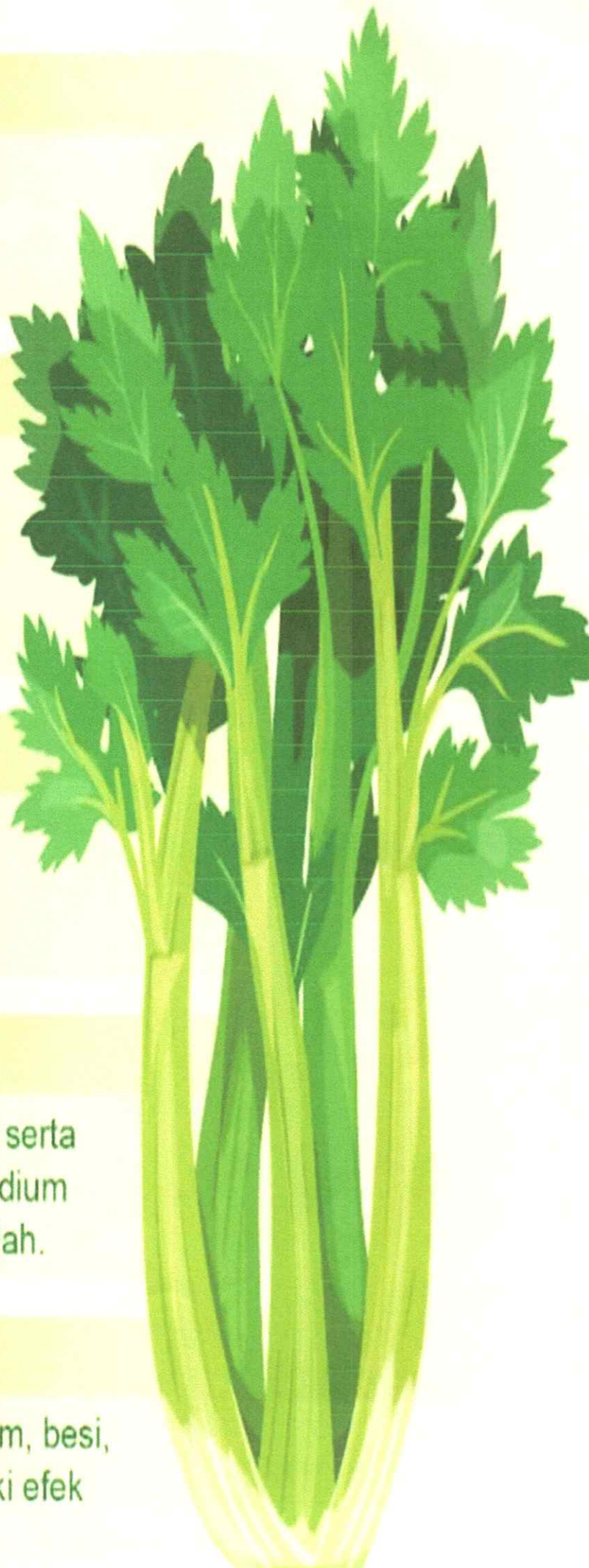
Antioksidan dan anti-inflamasinya menawarkan perlindungan ke seluruh saluran pencernaan.

Kaya Vitamin dan Mineral

Mengandung vitamin A, K, dan C, serta mineral seperti potasium, folat, sodium dan indeks glikemiknya yang rendah.

Efek Alkalizing

Dengan mineral seperti magnesium, besi, dan natrium, seledri dapat memiliki efek menetralkan makanan asam.



MANFAAT PARE

Untuk Tulang dan Imunitas Tubuh

Pare (*Momordica Charantia*) adalah sayuran yang merupakan anggota keluarga dari mentimun (*Cucurbitaceae*) sangat identik dengan rasa pahit dan memiliki bintik-bintik pada kulitnya. Pare kaya nutrisi seperti vitamin A, dan vitamin C yang tinggi untuk meningkatkan imunitas tubuh serta menangkal radikal bebas. Kandungan vitamin K, dan juga senyawa kalium, kalsium sangat berguna untuk membantu menjaga kesehatan tulang dan menjaga kepadatan tulang sehingga dapat mencegah pengeroposan tulang/osteoporosis, sifat anti-inflamasinya juga dapat mencegah nyeri pada sendi. Selain itu juga mengandung nutrisi-nutrisi lainnya seperti folat, niacin, asam pantotenat, Riboflavin, Thiamin, serta charantin, vicine, dan polipeptida-p yang merupakan zat aktif anti diabetes. Kandungan pyridoxine, protein, karbohidrat, serat, zat besi, sodium, mangan, karoten, dan Lutein-zeaxanthin yang kesemuanya sangat dibutuhkan oleh tubuh serta dapat juga menurunkan kadar kolesterol jahat LDL dan trigliserida.

US. National Centre for Biotechnology Information (USNCBI)

