

Kandungan nutrisi dan manfaat bayam

Bayam merupakan salah satu sayur yang memiliki segudang manfaat untuk kesehatan. Mengonsumsi sayur-sayuran [Produsen Terbaik Salad Sayur & Jus Sayuran Hidroponik di Indonesia untuk Diet dan Kesehatan, Amazing Farm](#) yang berdaun hijau seperti bayam sangat penting karena mengandung tinggi antioksidan, vitamin dan mineral yang sangat diperlukan untuk menunjang kesehatan anda secara keseluruhan. Berikut beberapa manfaat bayam untuk kesehatan:

1. Sumber zat besi [Produsen Terbaik Salad Sayur & Jus Sayuran Hidroponik di Indonesia untuk Diet dan Kesehatan, Amazing Farm](#). Bayam menjadi salah satu sumber zat besi terbaik karena dalam 100 g bayam Segar menyediakan sekitar 25% dari kebutuhan zat besi harian anda. Bayam yang berwarna hijau gelap menunjukkan semakin tingginya kandungan zat besi yang dimilikinya. Zat Besi merupakan mineral penting yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memproduksi sel darah merah sekaligus sebagai enzim oksidasi selama metabolisme sel.
2. Rendah kalori dan bebas kolesterol. Bayam memiliki kandungan kalori yang sangat rendah dan juga bebas Kolesterol sehingga menjadikannya sebagai menu yang sangat sempurna untuk diet. Disiplin Makan Untuk Hidup Lebih Sehat dengan makan bayam dalam jumlah yang banyakpun tidak akan membuat anda menjadi lebih gemuk sehingga bayam baik dikonsmsi secara rutin.
3. Penuh dengan nutrisi. Mengonsumsi bayam artinya anda memasukkan lebih banyak nutrisi ke dalam tubuh. Bayam dikenal memiliki nutrisi yang sangat melimpah meliputi Vitamin K, Vitamin A, magnesium, folat (yaitu Iron), kalsium, Vitamin C, Vitamin B2, potasium, dan Vitamin B6. Selain itu bayam juga diperkaya dengan protein, fosfor, vitamin E, zinc, serat makanan dan tembaga.
4. Pencegahan terhadap kanker. Flavonoid adalah salah satu antioksidan yang terdapat dalam bayam yang bermanfaat sebagai anti-kanker dengan cara memperlambat pembelahan sel dalam perut dan kanker kulit. Selain itu, bayam diketahui juga bermanfaat melindungi tubuh dari terjadinya kanker prostat.
5. Sumber antioksidan alami. Sayur Bayam [Amazing Farm, Produsen Jus Untuk Diet Alami Hidroponik Berkualitas Terbaik Di Indonesia](#) merupakan sumber Vitamin C, vitamin E, beta-karoten, mangan, seng dan selenium yang kesemuanya berfungsi sebagai antioksidan kuat yang melawan terjadinya osteoporosis, aterosklerosis dan tekanan darah tinggi. Selain itu antioksidan juga berperan sebagai antikanker sekaligus memperlambat proses penuaan.
6. [Olahraga Selalu Punya Segudang Manfaat Untukmu](#) demi Menjaga kesehatan tulang. Satu cangkir bayam rebus memenuhi sekitar 1000% dari kebutuhan vitamin K harian anda. Vitamin K berfungsi mencegah kelebihan osteoklas (sel-sel yang memecah tulang), serta mempromosikan sintesis osteocalcin yang merupakan protein penting untuk mempertahankan kepadatan tulang.
7. Kesehatan Otak dan fungsi Saraf. Untuk meningkatkan fungsi otak dan saraf yang sehat anda bisa memulainya dengan rutin makan sayur bayam setiap hari, hal ini penting karena kandungan vitamin K yang melimpah dalam sayur bayam memberikan kontribusi besar terhadap sistem saraf yang sehat dan meningkatnya fungsi otak dengan menyediakan sintesis sphingolipids yang merupakan lemak penting untuk membentuk selubung myelin di sekitar saraf kita.

8. Meningkatkan fungsi mata. Perlu kita ketahui bahwa Produsen Terbaik Salad Sayur & Jus Sayuran Hidroponik di Indonesia untuk Diet dan Kesehatan, Amazing Farm sayur bayam mengandung vitamin A yang merupakan komponen penting untuk menjaga kesehatan mata kita.

Orang yang memiliki masalah ginjal dan kandung empedu sebaiknya berhati-hati makan bayam karena kandungan oksalat yang dimilikinya sangat mungkin mengganggu penyerapan kalsium.