

# ZAT GIZI YANG DIPERLUKAN TUBUH

## ENERGI

Manfaat :

1. Proses pertumbuhan dan mempertahankan jaringan tubuh.
2. Proses mempertahankan suhu tubuh.
3. Gerakan otot tak sadar seperti detak jantung, gerakan saluran pencernaan, gerakan otot yang terlibat dalam kegiatan respirasi semuanya memerlukan energi.
4. Gerakan sadar seperti :
  - Bekerja
  - Belajar
  - Berolahraga

### ➤ **Sumber :**

1. Nasi
2. Umbi-umbian
3. Roti
4. Kacang-kacangan

- 5. Ikan
- 6. Daging
- 7. Telur
- 8. Sayur-sayuran
- 9. Buah-buahan

## **PROTEIN**

Manfaat :

- 1. Membangun tubuh dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Diperlukan untuk pertumbuhan tulang, gigi, otot dan sebagainya.
- 2. Memperbaiki bagian tubuh yang rusak.
- 3. Mengatur daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.

➤ **Sumber :**

- 1. Daging sapi
- 2. Daging unggas
- 3. Telur
- 4. Ikan air laut
- 5. Ikan air tawar

6.Susu

7.Tahu

8.Tempe

## **LEMAK**

### Manfaat

- 1.Menghasilkan energy bagi tubuh
- 2.Memudahkan penyerapan vitamin A,D,E,K
- 3.Menyokong dan melindungi organ dalam

### Sumber:

- 1.Minyak (minyak kelapa, minyak kelapa sawit)
- 2.Mentega
- 3.Margarin
- 4.Kacang-kacangan
- 5.Biji-bijian
- 6.Daging
- 7.Keju
- 8.Makanan yan dimasak dengan minyak/mentega

## **VITAMIN A**

### **Manfaat**

1. Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.
2. Membantu proses penglihatan
3. Mencegah terjadinya kerusakan mata berlanjut
4. Membantu proses pertumbuhan anak

### **Sumber:**

1. Daging sapi
2. Hati ayam
3. Telur ayam
4. Tomat
5. Ubi jalar
6. Wortel
7. Labu
8. Bayam
9. Sawi
10. Papaya

## **ZINK**

### **Manfaat**

1. Meningkatkan sistem imun
2. Berperan dalam produksi hormone
3. Membantu pembentukan massa otot

#### 4. Meningkatkan fungsi otak

#### Sumber

1. Daging
2. Hati
3. Kerang
4. Sereal
5. Kacang-kacangan
6. Susu
7. Keju
8. Roti

### **KALSIUM**

#### Manfaat kalsium

1. Membantu dalam transportasi gizi
2. Menyeimbangkan pH tubuh
3. Mencegah batu ginjal
4. Menormalkan fungsi jantung
5. Mengurangi risiko kanker usus besar

#### Sumber:

1. Susu dan olahan
2. Ikan kering

3. Sereal
4. Kacang-kacangan
5. Tempe
6. Tahu
7. Sayuran hijau

## **FOSFOR**

### Manfaat Fosfor

1. Pembentukan Tulang dan Gigi
2. Pencernaan Makanan
3. Pembuangan Sisa-Sisa Metabolisme (Ekskresi)
4. Fungsi Otak
5. Pembentukan Protein
6. Perbaikan Sel
7. Keseimbangan Hormon
8. Ekstraksi Energi

### Sumber:

1. Daging
2. Ayam
3. Ikan
4. Telur
5. Susu dan hasil olahan
6. Kacang-kacangan
7. Sereal.

