

## Ini Dia 5 Jenis Sayur yang Cocok Dijadikan Minuman Sehat



Ibu tentu tahu bahwa sayuran segar mengandung banyak sekali vitamin dan mineral yang baik bagi tubuh kita. Karenanya, jika Ibu ingin membuat minuman segar dan sehat, jus sayuran adalah pilihan yang tepat. Karena, ketika Ibu mengolah sayuran segar menjadi minuman sehat berupa jus, Ibu akan mendapatkan hampir seluruh nutrisi alami yang terkandung di dalam sayuran tersebut. Selain itu, mengonsumsi minuman sehat dari sayuran segar yang dibuat sendiri dapat membantu memenuhi kebutuhan sayur harian yang mungkin belum terpenuhi dalam menu makan keluarga.

Tetapi, Ibu juga perlu ingat bahwa minuman sehat dari sayur ini rendah kandungan seratnya, karena mesin *juicer* akan memisahkan antara cairan yang terkandung dalam sayuran dengan serat sayurannya. Karenanya, sebaiknya Ibu menambahkan biji-bijian seperti flax seed atau chia seed sebagai sumber serat dalam minuman sehat yang Ibu buat. Lain halnya jika Ibu membuat jus dengan blender dan tetap mengikut sertakan serat atau ampas dari sayuran untuk dikonsumsi bersama dengan sari jus. Dengan demikian Ibu bisa lebih mendapatkan manfaat, selain vitamin dan mineral juga kandungan serat dari sayuran.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah kebersihan dari sayur yang Ibu olah. Karenanya sebaiknya Ibu memilih sayuran organik yang tidak terkena pestisida dan Ibu tetap harus

mencuci sayuran tersebut secara seksama sebelum diolah menjadi jus. Akan lebih baik lagi jika ibu membuat jus kombinasi dari beberapa sayuran, sehingga kandungan gizi yang diperoleh lebih beragam.

Nah, sekarang mari berkenalan dengan jenis-jenis sayur yang dapat Ibu olah menjadi minuman sehat dan ketahui pula manfaat dari sayuran tersebut.

### 1. Seledri

Jus seledri, atau *celery* dalam Bahasa Inggris, adalah jenis jus yang kini sedang digemari banyak orang. Memang banyak manfaat yang bisa kita dapat dengan minum jus seledri lho, Bu. Pasalnya, seledri tinggi kandungan airnya, tinggi kandungan zat besi dan magnesium, kandungan gula dan kalorinya rendah, dan juga mengandung potasium, beta karoten, dan vitamin A. Jika ibu ingin mengkombinasi dengan jenis sayuran lain, ibu bisa kombinasikan dengan timun, wortel atau tomat.

### 2. Tomat

Tomat adalah bahan dasar yang tepat untuk membuat minuman sehat dari sayuran karena kaya akan antioksidan, vitamin C dan juga potasium. Rasa tomat juga pas untuk dikombinasikan dengan seledri, wortel, bit maupun ketimun.

### 3. Bit

Selain membuat jus terlihat menarik karena warnanya, bit juga mengandung kalsium, zat besi, vitamin C serta beta karoten. Campur bit dengan sayuran lain agar tidak terlalu kental dan juga untuk mendapat lebih banyak kandungan gizi. Misalnya dengan sayuran hijau, wortel atau ketimun. Agar lebih nikmat, tambahkan sedikit jahe pada jus bit agar rasanya lebih nikmat.

### 4. Bayam

Secara umum, sayuran hijau memang kaya kandungan gizinya. Salah satu sayuran hijau yang dapat Ibu gunakan dalam membuat minuman sehat dari sayuran adalah bayam. Bayam kaya akan vitamin K dan juga kalsium. Dengan menggunakan bayam Ibu dapat membuat minuman sehat yang rendah kalori tapi tetap kaya akan gizi. Memang biasanya sayuran hijau seperti bayam tidak banyak kandungan airnya dan memberi sedikit rasa pahit, sehingga perlu dikombinasikan dengan jenis sayuran lainnya.

## 5. Kale

Kale adalah salah satu jenis sayuran hijau yang paling banyak kandungan gizinya, termasuk vitamin A, vitamin K, vitamin C, Vitamin B6, mangan, kalsium, potasium, magnesium, tiamin, riboflavin, niacin, dan zat besi. Kale juga kaya antioksidan sehingga dapat membantu menjaga kesehatan kita. Selain itu, Kale rendah kalori dan mengandung cukup banyak air, menjadikan kale pilihan yang tepat untuk dijadikan campuran membuat minuman sehat.

Tentunya, masih banyak jenis sayuran lain yang dapat Ibu jadikan minuman segar dan sehat. Jangan ragu untuk mencari tahu dan mencoba berbagai jenis sayuran ya, Bu. Ibu juga dapat menambahkan buah untuk mendapat manfaat tambahan dan memberi rasa manis menyegarkan dalam minuman sehat yang Ibu buat. Selamat mencoba!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ini-dia-5-jenis-sayur-yang-cocok-dijadikan-minuman-sehat.html>