

Wortel adalah salah satu sayuran yang paling populer karena mudah tumbuh dan sehat juga. Inilah mengapa Anda harus memasukkan wortel ke dalam makanan sehari-hari anak Anda. Fakta Nutrisi Wortel Untuk Kesehatan Anak.

Wortel kaya akan beta-karoten, nutrisi penting yang memungkinkan pertumbuhan yang sehat pada anak-anak. Beta karoten memainkan peran penting dalam membangun kekebalan dan juga memiliki sifat anti-penuaan. Beta-karoten diubah menjadi vitamin A dalam tubuh, yang sangat penting untuk memungkinkan penglihatan malam. Wortel kaya akan thiamin, niasin, dan vitamin B6. Sayuran ini memiliki serat makanan, yang memperlambat penyerapan gula ke dalam aliran darah.

Sayuran berwarna oranye ini adalah sumber mangan, dan vitamin C dan K. Akar wortel segar memiliki kandungan vitamin C yang tinggi dan menyediakan 9% dari RDA. Wortel juga kaya akan mineral seperti kalsium, zat besi, kalium, tembaga, dan fosfor. Penelitian oleh University of Newcastle mengungkapkan bahwa wortel juga memiliki kandungan falcarinol yang tinggi, antioksidan yang dapat membantu melawan jenis kanker tertentu.

## **Fakta Nutrisi Wortel Untuk Kesehatan Anak**

Sudah diketahui fakta bahwa wortel ini sehat. Berikut adalah manfaat wortel untuk anak-anak dan orang dewasa.



### Fakta Nutrisi Wortel Untuk Kesehatan Anak

#### **Meningkatkan Penglihatan**

Sebuah laporan WHO menyarankan bahwa sekitar 250.000 hingga 500.000 anak-anak yang kekurangan vitamin A menjadi buta setiap tahun. Faktanya adalah vitamin A sangat penting untuk penglihatan yang baik. Kabar baiknya adalah vitamin ini banyak tersedia di wortel. Wortel memiliki beta-karoten yang diubah menjadi vitamin A dalam sel-sel hati. Makan wortel setiap hari dapat meningkatkan penglihatan dan mencegah risiko gangguan terkait mata, seperti rabun senja.

#### **Mencegah degenerasi makula**

Makan wortel mencegah risiko degenerasi makula pada anak-anak. Wortel memasok sejumlah beta-karoten yang baik, yang membantu menurunkan risiko degenerasi makula hingga 40%. Juga, beta-karoten terpecah untuk membentuk pro-vitamin A, yang memiliki sifat antioksidan terkait penglihatan yang dibutuhkan untuk penglihatan yang baik dan penglihatan yang tajam.

#### **Menyehatkan Kulit**

Wortel mengandung beta-karoten yang merupakan pigmen yang memberi warna pada sayuran. Beta karoten juga membuat kulit Anda bersinar sehat, sementara vitamin A dan antioksidan dalam sayuran melindungi kulit Anda dari kerusakan akibat sinar matahari.

Kekurangan vitamin A juga menyebabkan rambut rapuh, kuku, dan kulit kering. Diet sehat yang mencakup wortel juga dapat memperlambat penuaan, karena beta-karoten membantu memperbaiki kerusakan sel kulit akibat metabolisme.

### **Melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit**

Wortel mengandung serat makanan dalam jumlah tinggi dan meningkatkan pencernaan. Selain itu, serat merangsang sekresi cairan lambung dan memastikan pergerakan usus halus. Jadi, makan wortel mencegah sembelit dan gangguan perut lainnya.

### **Mengobati diare**



### Fakta Nutrisi Wortel Untuk Kesehatan

Wortel membantu menyembuhkan diare anak-anak Anda dengan cepat dan efektif. Minum sup wortel atau jus beberapa kali setiap hari membantu mengimbangi hilangnya air.

---

### **Baca Juga :**

- [5 Jus Buah Peningkat Imunitas Ketika Sakit](#)
  - [Tips Mengatasi Anak Susah Makan](#)
  - [Cara Mengobati Anak Flu Berat Agar Cepat Sembuh](#)
-

### **Menghilangkan cacing usus**

Wortel juga membantu menghilangkan cacing usus yang tumbuh subur di perut malaikat Anda. Mengonsumsi sup wortel atau wortel yang dihaluskan membantu menyembuhkan gangguan perut akibat cacingan.

### **Meningkatkan ingatan**

Wortel juga dikenal memainkan peran penting dalam perkembangan kognitif. Mereka mengandung senyawa yang disebut luteolin, yang dapat mencegah peradangan otak dan kehilangan memori bertahap yang datang seiring bertambahnya usia.

### **Menyehatkan Gigi**

Pernahkah Anda bertanya-tanya mengapa kita makan tongkat wortel mentah setelah makan? Wortel adalah bahan penggosok alami yang membantu membersihkan gigi. Mereka membersihkan plak dari gusi dan gigi, menghilangkan bau tak sedap yang tercipta dari makanan yang kita makan. Kalsium dan mineral lain yang dimiliki wortel dapat melawan kuman dan menjaga gigi tetap sehat dan bersih.

Itulah Fakta Nutrisi Wortel Untuk Kesehatan Anak. Biasakanlah anak-anak suka makan buah dan sayur karena bermanfaat bagi kesehatan anak.