

## Zat Makanan yang Diperlukan Tubuh

Written by IPA - Kelas 4

Tuesday, 23 August 2011 10:58 - Last Updated Tuesday, 03 June 2014 13:51

---

Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh. Berikut zat-zat yang diperlukan tubuh.

1. Karbohidrat, berfungsi sebagai sumber tenaga.
2. Lemak, berfungsi sebagai sumber energi cadangan.
3. Protein, berfungsi untuk pertumbuhan, perkembangan, dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak.
4. Mineral, berfungsi sebagai zat pengatur proses-proses dalam tubuh. Berikut beberapa mineral yang dibutuhkan tubuh.

- Yodium, berfungsi mencegah penyakit gondok.
- Zat besi, berfungsi membentuk sel-sel darah merah, mencegah penyakit anemia.
- Kalsium, berfungsi pembentukan tulang dan gigi.

5. Vitamin, berfungsi sebagai pengatur dan pelindung tubuh (menjaga kesehatan). Berikut beberapa vitamin yang diperlukan tubuh.

- Vitamin A, berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan mata.
- Vitamin B, berfungsi mencegah penyakit beri-beri dan meningkatkan nafsu makan.
- Vitamin C, berfungsi mencegah sariawan, gusi berdarah, dan bibir pecah-pecah.
- Vitamin D, berfungsi mencegah penyakit rakhitis dan osteoporosis, membentuk tulang dan gigi.
- Vitamin E, berfungsi menyuburkan rambut, menghaluskan kulit, dan mencegah kemandulan.
- Vitamin K, berfungsi membantu proses pembekuan darah.

6. Air dalam tubuh berfungsi melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan, dan mengatur suhu tubuh