



Sumber: pngimage.net

Setiap tahunnya, Indonesia memperingati hari Gizi Nasional yang jatuh pada tanggal 28 Februari. Kita perlu membiasakan hidup sehat dengan cara mengutamakan makanan kaya gizi yang bermanfaat untuk tubuh kita agar terhindar dari penyakit. Dalam mengonsumsi makanan yang bergizi, kita perlu tahu seperti apa manfaatnya untuk tubuh. Yuk, simak seberapa besar manfaat gizi untuk tubuh manusia!

- Sebagai pembentuk sel jaringan tubuh

Zat gizi yang termasuk untuk membentuk sel jaringan tubuh adalah air, mineral, dan protein. Zat-zat tersebut akan diolah oleh organ tubuh secara bersamaan sampai pada akhirnya akan terbentuk sel jaringan tubuh yang baru untuk menggantikan jaringan yang sudah tidak berfungsi ataupun jaringan yang sudah rusak.

- Sebagai penghasil energi tubuh

Zat pembentuk energi dalam tubuh manusia adalah karbohidrat, protein, dan lemak. Dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat tersebut, sistem pencernaan organ tubuh akan mengolahnya hingga menghasilkan energi.

- Sebagai pengatur fungsi dan reaksi biokimia tubuh (stimulansia)

Agar fungsi dan reaksi biokimia dalam tubuh dapat berjalan dengan cepat dan baik maka tubuh membutuhkan zat-zat sebagai stimulansia (perangsang dan pengatur) dalam proses tersebut. Zat vitamin lah yang membantu proses reaksi biokimia dalam tubuh hingga dapat berjalan dengan baik.

Begitulah manfaat gizi untuk tubuh manusia, seperti yang sudah dijelaskan bahwa gizi adalah hal yang penting bagi tubuh, sehingga kita harus selalu menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang. Selain itu, kita juga harus memastikan gizi dari makanan sudah terpenuhi dengan baik. Jadi, rayakan hari Gizi Nasional dengan mengonsumsi makanan bergizi untuk kelangsungan hidup yang lebih sehat dan berkualitas. Selamat Hari Gizi Nasional! [Gebi]