

# Sering Jadi Menu Diet, Ini 7 Manfaat Wortel Kukus untuk Kesehatan

Category: Gaya Hidup, Sehat  
written by Maulya | 27/08/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Banda Aceh – Wortel merupakan salah satu jenis sayuran yang kaya akan nutrisi dan memiliki beragam manfaat bagi kesehatan. Salah satu cara yang sehat untuk mengolah wortel adalah dengan cara dikukus.

Proses pengukusan memungkinkan wortel mempertahankan sebagian besar nutrisinya, sehingga Anda dapat menikmati manfaat penuh dari makan wortel kukus.

Inilah sederet manfaat kesehatan yang dapat Anda peroleh dengan mengonsumsi wortel kukus secara teratur.

## 1. Kaya akan vitamin dan mineral

Wortel merupakan sumber yang kaya akan vitamin dan mineral penting, terutama vitamin A, vitamin K, dan potassium.

Vitamin A penting untuk kesehatan mata, membantu mempertahankan penglihatan yang baik, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan sel-sel tubuh.

Vitamin K berperan dalam pembekuan darah dan kesehatan tulang, sementara potassium membantu menjaga keseimbangan elektrolit dan tekanan darah.

## **2. Meningkatkan kesehatan mata**

Kandungan beta-karoten dalam wortel memberi warna oranye yang khas dan berperan sebagai prekursor vitamin A.

Vitamin A dikenal sangat penting untuk kesehatan mata, terutama dalam menjaga penglihatan pada kondisi cahaya rendah.

Mengonsumsi wortel kukus secara rutin dapat membantu mencegah masalah penglihatan seperti rabun malam dan degenerasi makula.

## **3. Menyediakan serat pangan**

Serat pangan merupakan komponen penting dalam diet sehat. Mengonsumsi wortel kukus memberikan asupan serat yang baik untuk pencernaan. Serat membantu menjaga kesehatan saluran pencernaan, mencegah sembelit, dan mempromosikan perasaan kenyang lebih lama setelah makan.

## **4. Menyehatkan kulit**

Beta-karoten dalam wortel juga berperan dalam menjaga kesehatan kulit. Nutrisi ini dapat membantu melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar matahari dan polusi lingkungan.

Selain itu, konsumsi wortel kukus juga dapat membantu menjaga kelembapan kulit, memberikan kulit tampilan yang lebih sehat dan bersinar.

## **5. Mendukung sistem kekebalan tubuh**

Wortel mengandung antioksidan, termasuk beta-karoten, yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh Anda. Antioksidan membantu melawan radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh dan mengganggu sistem kekebalan. Dengan mengonsumsi wortel kukus secara rutin, Anda dapat membantu tubuh melindungi diri dari infeksi dan penyakit.

## **6. Menjaga kesehatan jantung**

Kandungan serat, potassium, dan antioksidan dalam wortel dapat berkontribusi pada kesehatan jantung. Serat membantu mengendalikan kadar kolesterol dalam darah. Sementara, potassium membantu menjaga tekanan darah normal. Antioksidan membantu melindungi pembuluh darah dari kerusakan oksidatif.

## **7. Mengatur gula darah**

Bagi penderita diabetes atau mereka yang ingin menjaga gula darah tetap stabil, mengonsumsi wortel kukus bisa menjadi pilihan yang baik. Serat dalam wortel dapat membantu memperlambat penyerapan gula darah. Sehingga, mencegah lonjakan gula darah yang tiba-tiba setelah makan.

Mengonsumsi wortel kukus adalah pilihan yang cerdas untuk mendapatkan manfaat nutrisi yang melimpah bagi kesehatan Anda. Dari meningkatkan kesehatan mata hingga mendukung sistem kekebalan tubuh, wortel menghadirkan banyak manfaat yang tak bisa diabaikan.

Jadikan wortel kukus sebagai bagian dari pola makan sehat Anda, dan nikmati berbagai manfaat yang ditawarkannya bagi tubuh dan kesehatan secara keseluruhan.

**|Sumber:** GridHEALTH