



## UBUR-UBUR IKAN LELE MAKAN BUAH & SAYUR SEHAT LE



© PKRS KARIADI

**BerAKHLAK**  
Berprestise Pelayanan dan integritas kompeten  
menghormati nilai-nilai kebhinekaan



@rskariadi  
#kariadiajayuk

## Memangnya apa saja manfaat buah dan sayur?

- Vitamin dan mineral dalam sayur dan buah berperan sebagai **antioksidan** atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh.
- Kandungan **serat yang tinggi** pada buah dan sayur dapat meningkatkan **kelancaran metabolisme** tubuh.
- Zat antioksidan pada buah dan sayur **meningkatkan daya ingat** sekaligus **memproteksi sel-sel otak**.
- Vitamin, serat, mineral, dan antioksidan dalam buah dan sayur mampu **mencegah penyakit kronis seperti stroke, jantung, hipertensi, kanker, dan kerusakan hati**.

© PKRS KARIADI

Segera konsultasikan gizi Anda ke

**Klinik Gizi**

**PAVILJOEN EKSEKUTIF GARUDA**

Daftar melalui

**Aplikasi Kariadi Mobile**

Dapat download di

APP STORE

PLAY STORE



© PKRS KARIADI

**BerAKHLAK**  
Berprestasi Pelayanan dan Unsur Kompetensi  
Keperawatan yang Adaptif Kolaborasi



@rskariadi  
#kariadiajayuk