

MANFAAT DAN KANDUNGAN GIZI BAYAM

Tahukah anda jika bayam merupakan salah satu jenis sayuran yang memiliki kandungan gizi yang baik dan banyak manfaat.

Sayuran bayam memiliki kandungan zat besi dua kali lebih besar dari pada sayuran sawi dan kangkung, kandungan zat besi yang terdapat pada 100g bayam adalah sebesar 3.9mg. Inilah yang menyebabkan seseorang yang rutin mengonsumsi bayam dapat terhindar dari resiko terkena penyakit anemia atau kekurangan zat besi.

Hal menakjubkan lainnya dari bayam adalah kandungan Vitamin C yang terkandung di dalamnya. Kandungan Vitamin C yang dimiliki oleh bayam, dua kali lebih besar dari jeruk dan tomat, sehingga dengan rajin mengonsumsi bayam akan dapat meningkatkan imunitas tubuh.

MEMBUAT MP-ASI BERBAHAN BAKU BAYAM

Oleh:

Qurratu Aini, S.Gz, M.Si

Firda Juita, SP., MP.

Saripah Nurfillah, S.Pd., M.Sc.

Ir. Midiansyah Effendi, M.Si



PROGRAM STUDI AGRIBISNIS



FAKULTAS PERTANIAN
UNIVERSITAS MULAWARMAN



CARA MENGOLAH BAYAM MENJADI MP-ASI

1. Bayam yang sudah disiangi, dicuci di air yang mengalir.
2. Kemudian bayam dikukus selama 3-5 menit.
3. Bayam didinginkan, lebih bagus lagi jika rendam selama 1 menit di air dingin, untuk menghentikan proses pemasakan bayam.

Memasak bayam untuk MP-ASI sebaiknya dilakukan dengan dikukus, agar vitamin dan mineral tidak banyak yang larut dalam air yang digunakan untuk memasak.

Waktu memasak tidak boleh lebih dari 5 menit, karena akan dapat merusak kandungan vitamin dan mineral dalam bayam,

Resep MP-ASI

BUBUR BAYAM DAN LABU KUNING

BAHAN

1. Beras, 50 gram
2. Labu Kuning, yang sudah dikupas, 25 gram
3. Bayam, yang sudah dikukus, 25 gram
4. Telur Ayam Kampung, 1 Butir
5. Air Susu Ibu (ASI), 25 ml
6. Garam, secukupnya
7. Air, 250 ml

CARA MEMASAK

1. Masak beras dan labu kuning dengan 250 ml air dengan api sedang, tambahkan garam secukupnya.
2. Jika tekstur sudah menjadi bubur, tambahkan 1 butir telur, aduk merata.
3. Kemudian, tambahkan ASI
4. Terakhir, tambahkan bayam.
5. Dinginkan, lalu diblender sampai halus.

