

CARA MENCEGAH ANEMIA



SUMBER ZAT GIZI PENCEGAH ANEMIA

ZAT BESI

Terdapat 2 jenis besi, yaitu besi heme dan non heme. Besi heme langsung diserap tubuh, contohnya daging merah dan hati. Besi non heme perlu di proses terlebih dahulu sebelum diserap ditubuh, contohnya sayuran berdaun hijau.

ASAM FOLAT

Asam folat berfungsi untuk memproduksi sel darah merah. Contoh makanan sumber asam folat adalah brokoli, bayam, dan kacang-kacangan.

VITAMIN C

Vitamin C berfungsi untuk meningkatkan penyerapan besi non heme. Contoh makanan sumber Vitamin C adalah brokoli, jeruk, jambu, pepaya dll.

- Konsumsi makanan kaya zat besi, protein, asam folat dan vitamin C.
- Konsumsi tablet tambah darah minimal 1x/minggu.
- Disarankan untuk memperbaiki pola makan sesuai pedoman gizi seimbang.

Follow Us



www.seameo-recfon.org



@SeameoRecfon



SeameoRecfon



Seameo Recfon



@SeameoRecfon

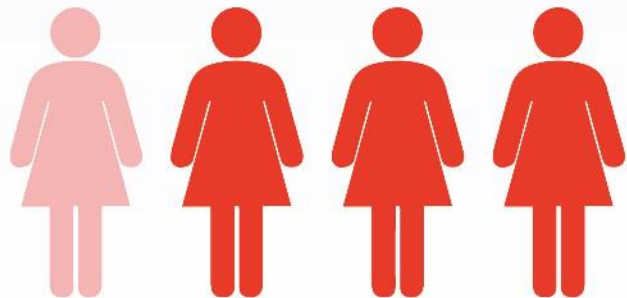
APA YANG PERLU KAMU TAHU TENTANG ANEMIA?



ANEMIA

Suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) tidak memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh (HB<12 g/dl untuk perempuan di atas 15 tahun).

Ditemukan bahwa 1 dari 4 anak sekolah / remaja menderita anemia.



Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)
Tahun 2013

TANDA-TANDA ANEMIA

Gejala 4L

- Lemah
- Letih
- Lelah
- Lesu

Selain itu, anemia ditandai dengan pucat, tidak bergairah, dan konsentrasi belajar menurun.

PENYEBAB ANEMIA

01 Kurangnya Asupan Zat Besi

Penyakit Kronis 02

03 Infeksi Parasit/ Cacing

Menstruasi 04

05 Gangguan Lain

INGATLAH

01

Anemia merupakan masalah gizi yang serius pada remaja yang akan berdampak pada generasi selanjutnya.

02

Anemia dapat dicegah dengan memperbaiki pola makan yang kaya akan zat besi, protein, asam folat, dan vitamin C.

03

Remaja putri dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah minimal 1x/minggu.

