

Ada banyak cara menjaga kesehatan pencernaan. Salah satunya dengan memperhatikan makanan yang kita konsumsi setiap hari.



Pencernaan yang Sehat, Dimulai dari Kebiasaan Makan yang Tepat!

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Centang kolom "**Benar**" jika pernyataan tersebut benar dan centang kolom "**Salah**" jika pernyataan tersebut salah!

Pernyataan	Benar	Salah
Minum air putih minimal 8 gelas sehari dapat membantu melancarkan proses pencernaan makanan di dalam tubuh.		
Mengunyah makanan terlalu cepat dan tidak halus sangat membantu kerja organ lambung.		
Sering menahan buang air besar dapat menyebabkan sembelit atau konstipasi.		
Makan secara teratur sesuai waktunya dapat mencegah timbulnya penyakit maag.		
Makan makanan yang sangat pedas dan asam secara berlebihan aman bagi kesehatan pencernaan.		
Mengonsumsi makanan tinggi serat dapat mempermudah proses buang air besar.		