

Kesimpulanmu tentang cara memelihara organ pencernaan:

.....

.....

.....

Informasi Pendukung:

Tahukah kamu, tekstur makanan berpengaruh terhadap kesehatan organ pencernaan. Oleh karena itu sebaiknya kunyah makanan dengan sempurna. Dalam rata-rata waktu 1 menit, makanan dengan tekstur lunak membutuhkan 10-15 kali kunyah per suap. Sedangkan makanan dengan tekstur bisa membutuhkan sekitar 32 kali kunyah per suap. Untuk makanan dengan tekstur keras membutuhkan waktu lebih lama yakni lebih dari 40 kali kunyah per suap.

