

Kandungan Nutrisi pada Makanan

Ada tujuh jenis zat-zat utama atau nutrisi dalam makanan yang diperlukan tubuh. Tubuh kita membutuhkan nutrisi tersebut dalam jumlah yang seimbang. Zat-zat utama tersebut terdiri atas: protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral. Bacalah infografik berikut mengenai penjelasan zat-zat utama yang diperlukan tubuh.

