

4 Jenis Sayur yang Wajib Dikonsumsi Saat Puasa Ramadan

Reporter: Tempo.co

Editor: [Rini Kustiani](#)

Minggu, 13 Mei 2018 08:00 WIB



Ilustrasi makan sayuran. shutterstock.com

TEMPO.CO, Jakarta - Buah dan sayur sangat disarankan untuk dikonsumsi setiap hari. Dua makanan ini merupakan sumber nutrisi yang bagus buat kesehatan. Saat [puasa Ramadan](#) nanti, konsumsi buah dan sayur sebaiknya ditingkatkan karena beberapa diantaranya memiliki kandungan air yang tinggi.

Baca juga:

[Kiat Lula Kamal Tetap Fit kala Puasa Ramadan](#)

[Menjelang Ramadan, Ini Masalah Kesehatan yang Paling Sering Ditanya](#)

Mengutip situs *Health*, sekitar 20 persen dari asupan air harian berasal dari makanan padat, terutama buah dan sayur. Tapi tak semua buah dan sayur memiliki kadar air yang tinggi. Berikut ini sayuran yang mengandung lebih dari 93 persen air.

Paprika



TEMPO/Iqbal Lubis

Paprika hijau memiliki kandungan air sebanyak 93,9 persen. Air dalam paprika hijau lebih tinggi ketimbang paprika merah dan kuning yang mengandung 92 persen air.

Paprika hijau juga memiliki cita rasa sedikit lebih manis dibanding paprika merah dan hijau.

Tomat



ilustrasi buah tomat. Shutterstock.com

Tomat memiliki kadar air sebanyak 94,5 persen. Tomat dapat dijadikan campuran sup, jus, atau dimakan langsung.

Seledri



Ilustrasi Seledri. organicfacts.net

Seledri memiliki kadar air sebanyak 95,4 persen, adapun kandungannya hanya 6 kalori per tangkai. Sayuran ini juga mengandung folat dan vitamin A, C, dan K. Selain mencegah dehidrasi, seledri mampu menetralkan asam lambung.

Mentimun



Ilustrasi minuman mentimun.

shutterstock.com

Dibanding tiga sayur tadi, mentimun termasuk sayuran yang memiliki kadar air paling tinggi, yaitu 96,7 persen. Supaya tambah lezat saat disantap, kamu bisa mencampurkan mentimun dengan yoghurt tanpa lemak, mint, dan es batu.

CANDRIKA RADITA PUTRI