

Laporan Akhir PKM SKIM Media x +

File | D:\NAIK%20PANGKAT\2021\SYAHRIAL\Edit%202021\Laporan%20Akhir%20PKM%20SKIM%20Media%20Massa%20oleh%20Dr.Syahrial.%20S.Km...

Contents 8 of 14

Page view | Read aloud | Draw | Highlight | Erase

LAMPIRAN

1. Daun Kelor Anti Osteoporosis

ARTIKEL

Daun Kelor Anti Osteoporosis

DR. SYAHRIAL, S.K.M.
Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat, ANU TGS, dan Pratiwi

MINERAL, seperti tembaga, besi, kalsium, atapun kalium, adalah nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam perkembangan, sehingga dengan jumlah kecil untuk menjaga kesehatan seperti halnya vitamin. Mineral adalah nutrisi penting untuk pemeliharaan kesehatan dan pencegahannya.

Daun kelor adalah salah satu tanaman yang kaya akan nutrisi. Daun kelor mengandung kalsium, magnesium, kalium, dan zat besi. Selain itu, daun kelor juga mengandung vitamin A, vitamin C, dan vitamin E. Daun kelor juga mengandung serat yang dapat membantu pencernaan.

Daun kelor dapat digunakan sebagai suplemen untuk meningkatkan asupan kalsium dan vitamin D. Daun kelor juga dapat digunakan sebagai obat untuk osteoporosis.

Daun kelor mengandung kalsium yang dapat membantu meningkatkan kepadatan tulang. Daun kelor juga mengandung vitamin D yang dapat membantu meningkatkan penyerapan kalsium.

Daun kelor juga mengandung magnesium yang dapat membantu meningkatkan kepadatan tulang. Daun kelor juga mengandung kalium yang dapat membantu meningkatkan tekanan darah.

Daun kelor juga mengandung zat besi yang dapat membantu meningkatkan hemoglobin. Daun kelor juga mengandung vitamin A yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mata.

Daun kelor juga mengandung vitamin C yang dapat membantu meningkatkan kesehatan kulit. Daun kelor juga mengandung vitamin E yang dapat membantu meningkatkan kesehatan rambut.

Daun kelor adalah salah satu tanaman yang sangat bergizi. Daun kelor dapat digunakan sebagai suplemen untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit.

Sumber : Koran Padang , Jum'at 19 Maret 2021