

## Manfaat Konsumsi Sayur Organik Bebas Pestisida



Sayuran merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh. Komoditas ini dapat berperan dalam menjaga kesehatan tubuh. Peran besar bagi kesehatan ini belum banyak dipraktikkan oleh masyarakat. Data Riskesdas tahun 2013 menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia >10 tahun, tidak mengkonsumsi sayuran sesuai dengan anjuran (250 gram/hari menurut WHO). Sangat disayangkan ya? Sebagai warga negara Indonesia yang tanahnya subur dan bisa tanam banyak jenis sayuran, kita harus mulai tanamkan kebiasaan makan sayur untuk sejak usia dini.

Tapi, tahukah Anda? Hasil penelitian dari Miskiyah dan Munarso (2009) menunjukkan bahwa terdapat cemaran residu pestisida sebesar 55,6 – 100% pada beberapa sampel sayur seperti selada, cabai, dan bawang merah. *Mengkhawatirkan, ya?!*

Bukankah ada slogan bahwa mencegah itu jauh lebih baik dari mengobati? Yuk mulai investasi untuk kesehatan kita dengan mengkonsumsi produk-produk organik sebagai wujud terhadap kepedulian diri atau pencegahan dari serangan penyakit. Konsumsi hasil budidaya organik, terutama komoditas sayuran membantu masyarakat untuk terhindari dari risiko penyakit.



