

Maklumat Komoditi : Bayam

Sistem Pembajaan

Kandungan zat makanan bayam setiap 100 gram bayam mengandungi B-carotene (4-8 mg), Vitamin C (60-120 mg), Zat Besi Fe (4-9 mg), Kalsium (300-450 mg) dan serat. Kandungan Asid Folic dan serat yang tinggi (20-30%) sangat sesuai untuk kesihatan.[3] Bayam kaya dengan zat mineral seperti kalsium, zat besi & kalium. Bayam cukup turut kaya dengan sumber vitamin C dan beta karotena. Bayam dipercayai memberi khasiat kepada kanak-kanak, ibu yang menyusukan dan pesakit yang menghidap demam panas, kurang darah, mengalami pendarahan dan mereka yang menghadapi masalah ginjal. Bayam tua yang direbus dan diminum dapat membaiki kualiti penglihatan dan memperkuat fungsi hati.[perlu rujukan] Bayam digunakan sebagai sayuran segar dan ditumis atau di buat masak air sup (Bening, kata orang Jawa Muar). Ia juga mengandungi methionine dan sulfur asid amino dan nitrat serta oxalate untuk kesihatan. Penanaman bayam di Malaysia akan terus menjadi pilihan ramai petani dan pengguna kerana khasiat yang ada dan cepat berhasil.