

Maklumat Komoditi : Sawi

Maklumat Umum

Sawi (*Brassica* spp.) adalah sejenis tanaman jangka pendek yang dikelaskan sebagai sayuran berdaun. Merupakan sayuran yang kaya dengan zat makanan. Kandungan zat makanan yang terdapat pada setiap 100g sawi yang boleh dimakan adalah seperti berikut:

Zat Pemakanan	Kandungan
Protein	2.1 g
Karbohidrat	4.7 g
Lemak	0.7 g
Kalsium	147.0 mg
Besi	6.8 mg
Fosforus	70 mg
Karotena beta	4,280.0 µg
Vitamin B1	0.1 mg
Vitamin B2	0.3 mg
Vitamin C	89.0 mg
Niasin	0.6 mg