Prolite – Petai, si hijau dengan aroma khasnya ini banyak diolah menjadi berbagai macam lauk oleh masyarakat Indonesia.

Mulai dari dijadikan lalaban, tumis sambal, Sambal Goreng Kentang, Nasi Goreng, Tumis Petai Cumi Asin, atau Sambal Petai Ati Ampela yang tentunya menggugah selera.

Tak hanya lezat diolah menjadi berbagai hidangan, tapi juga kaya manfaat untuk kesehatan. Si hijau ini menyimpan segudang nutrisi dan senyawa penting yang menunjang kesehatan tubuh, lho! Yuk kita gali lebih dalam manfaat apa saja yang terkandung di dalam si hijau ini!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Kandungan Nutrisi Petai



– Freepik

- Air: 77 gram
- Protein: 5,4 gram (setara dengan 11% kebutuhan protein harian)
- Karbohidrat: 15 gram (termasuk serat)
- Serat: 2 gram (membantu melancarkan pencernaan)
- Mineral: kalsium (untuk kesehatan tulang), fosfor (untuk metabolisme tubuh), zat besi (mencegah anemia), natrium (keseimbangan elektrolit), kalium (menjaga tekanan darah)
- Vitamin: C (meningkatkan kekebalan tubuh), B1 (metabolisme energi), B2 (kesehatan kulit dan mata), B3 (kesehatan pencernaan), E (antioksidan)
- Antioksidan: melawan radikal bebas, mencegah kerusakan sel

Manfaat Petai untuk Kesehatan



– *shutterstock*

1. Mengontrol Gula Darah: Kandungan antioksidan dan senyawa beta-sitosterol serta stigmasterol membantu mencegah lonjakan gula darah, bermanfaat bagi penderita diabetes.
2. Mengatasi Infeksi: Nutrisi dan vitamin di dalamnya, seperti vitamin C, memiliki sifat antibakteri dan antijamur, membantu mencegah infeksi dan meningkatkan daya tahan tubuh.
3. Menyehatkan Pencernaan: Kandungan serat yang tinggi membantu melancarkan pencernaan, mengatasi sembelit, dan menjaga kesehatan pencernaan.
4. Menjaga Kesehatan Jantung: Kandungan beta-sitosterol dan stigmasterol membantu menjaga denyut jantung dan peredaran darah, serta menurunkan kolesterol jahat (LDL).
5. Meningkatkan Energi: Si hijau ini kaya akan vitamin B kompleks, seperti B1 dan B2,

yang membantu meningkatkan energi dan metabolisme tubuh.

6. Menjaga Kesehatan Tulang: Kandungan kalsium dan fosfor membantu menjaga kesehatan tulang dan gigi, mencegah osteoporosis.
7. Meningkatkan Kualitas Tidur: Mengandung magnesium yang membantu meningkatkan kualitas tidur, mengatasi insomnia, dan membuat tubuh lebih rileks.
8. Menjaga Kesehatan Mata: Mengandung vitamin A yang membantu menjaga kesehatan mata dan mencegah rabun senja.
9. Meningkatkan Fungsi Otak: Mengandung vitamin B6 dan folat yang membantu meningkatkan fungsi otak dan memori.
10. Meningkatkan Kekebalan Tubuh: Kaya akan vitamin C dan antioksidan yang membantu meningkatkan kekebalan tubuh, melawan infeksi, dan mencegah penyakit.



– Istimewa



Baca Selanjutnya
Nikita Mirzani Kepergok Pergi Berduaan dengan Ajudan Capres Nomer 2