Prolite – Indonesia adalah surga tropis yang kaya akan aneka buah-buahan, tak terkecuali buah markisa. Buah mungil dengan kulit berkerut ini menyimpan segudang kejutan di balik rasanya yang unik—perpaduan asam dan manis yang menyegarkan.

Tahukah kamu? Di balik ukurannya yang mungil, markisa menyimpan kekayaan nutrisi yang luar biasa. Buah ini kaya akan serat, vitamin A, vitamin C, dan antioksidan yang baik untuk tubuh.

Jadi, tidak hanya memanjakan lidah, buah ini juga memberikan banyak manfaat kesehatan yang bisa kamu nikmati setiap hari. Mari kita telusuri lebih dalam mengenai manfaat luar biasa dari buah yang satu ini!

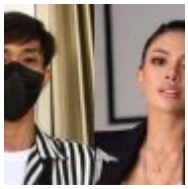
Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Kandungan Nutrisi yang Super Bermanfaat!

Buah Markisa – Freepik

Buah ini merupakan sumber vitamin C yang sangat baik, yang berperan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Selain itu, markisa juga kaya akan vitamin A, yang baik untuk kesehatan mata, serta kalium yang membantu mengatur tekanan darah. Kandungan serat yang tinggi pada markisa juga sangat baik untuk pencernaan.



Baca Selanjutnya
Nikita Mirzani Menggelar Sayembara Rp500 Juta untuk Menemukan Aep