5 Jenis Buah-buahan yang Kaya Manfaat Rekomendasi dr. Tirta

Category: LifeStyle
17 April 2025

Prolite – Mengonsumsi buah-buahan setiap hari memang sangat penting untuk menjaga daya tahan tubuh agar tetap vit dan dapat membantu melawan penyakit.

Banyak kandungan vitamin, mineral, serat dan antioksidan sangat bermanfaat dalam menjaga Kesehatan sekaligus membantu melawan penyakit.

Belum lama ini dr. Tirta mengungkapkan 5 buah yang paling kaya manfaat untuk kesehatan tubuh mengkutip dalam sebuah IRL Maraphton dikanal YouTube @ybrap, dikutip Rabu (16/4).

Tirta yang merupakan seorang dokter dan influencer kesehatan mengidentifikasikan lima buah-buahan yang ia anggap paling sakti dan kaya manfaat untuk kesehatan.

Berikut ini ialah penjelasan mengenai buah-buahan yang kaya manfaat menurut rekomendasi dr. Tirta:

1. **Alpukat**

Alodokter

Buah ini mengandung banyak lemak sehat, terutama asam lemak tak jenuh yang bermanfaat bagi kesehatan jantung. Selain itu, alpukat juga memiliki kandungan serat yang tinggi, sehingga dapat mendukung sistem pencernaan dan memberikan rasa kenyang lebih lama.

2. **Pisang**

astronauts

Pisang salah satu buah yang mengandung banyak kalium yang memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan elektrolit serta mengontrol tekanan darah. Selain itu pisang dapat memberikan sumber energi instan, sehingga cocok untuk dijadikan camilan sebelum berolahraga.

3. **Apel**

net alodokter

Apel adalah buah yang kaya vitamin yang bisa menjadi pilihan praktis untuk menggantikan sarapan. Tak hanya dapat mengeyangkan, apel juga memiliki manfaat yang luar biasa, seperti dapat membantu mencegah kanker dan menurunkan kadar kolesterol.

4. **Kelapa**

Buah kelapa merupakan salah satu buah yang memiliki kandungan air yang mirip dengan cairan tubuh serta buah ini menpunyai banyak manfaat bagi kesehatan. Kelapa dikenal dapat

meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu mencegah terbentuknya batu ginjal.

5. **Tomat**

Meskipun sering dikira sebagai sayuran, tomat sebenarnya merupakan buah yang kaya akan mineral, vitamin, dan serat. Kandungan tersebut berperan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Bagaimana sudahkah mencoba mengonsumsi salah satu buah-buahan diatas. Semoga informasi ini bisa bermanfaat untuk membantu menjaga kesehatan badan.