

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 mengutip dalam sebuah IRL Maraphton di kanal YouTube @ybrap, dikutip Rabu (16/4).

Baca Juga: Luna Maya dan Maxime Bouttier Gelar Akad Nikah, Mas Kawin Logam Mulia 7,5 gram dan uang USD 2025

Tirta yang merupakan seorang dokter dan influencer kesehatan mengidentifikasi 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

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



astronauts



Baca Selanjutnya  
Wajib Coba! 5 Game Nintendo Switch 2025 Ini Dijamin Bikin Mood Kamu Naik!