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).

Baca Juga:Namnam: Buah Asam Langka yang Diam-Diam Kaya Manfaat

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



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