Prolite – Buah nangka, dengan kelezatan rasanya yang manis dan aromanya yang menggugah, bukan hanya menggoda lidah kita.

Ternyata, buah yang sering diolah menjadi berbagai macam hidangan lezat ini juga memiliki sejumlah manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh.

Berikut adalah beberapa manfaat buah nangka yang perlu atau mungkin yang belum kamu ketahui!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

5 Manfaat Buah Nangka untuk Kesehatan

nangka – halodoc

1. Mencegah dan Melawan Kanker

Nangka mengandung zat *isoflavon, fitonutrien, lignin,* dan *saponin* yang dapat membantu tubuh untuk mencegah kanker. Zat-zat tersebut bekerja dengan menangkal masuknya radikal bebas ke dalam tubuh, yang merupakan pemicu potensial dari pertumbuhan sel kanker.

2. Meningkatkan Imunitas Tubuh

Kandungan vitamin C dalam nangka berperan sebagai antibakteri, yang dapat memperkuat sistem imun tubuh serta meningkatkan fungsinya. Dengan imunitas yang terjaga, tubuh lebih mampu melawan serangan penyakit dan infeksi.

3. Mencegah Kerusakan Sel DNA

Selain mencegah perkembangan sel kanker, konsumsi rutin nangka juga dapat membantu melindungi sel-sel DNA dalam tubuh. Hal ini disebabkan oleh kandungan antioksidan dalam buah nangka yang efektif melawan kerusakan sel-sel DNA akibat radikal bebas.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Baca Selanjutnya
AMS Deklarasikan Dukung Sonny Salimi Maju Cawalkot Bandung