Prolite – Buah kurma, seringkali menjadi santapan istimewa saat berbuka puasa selama bulan Ramadan, ternyata tidak hanya enak tapi juga memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh kita, lho!

Dengan daging buahnya yang lembut dan manis, kurma merupakan sumber nutrisi yang kaya akan serat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang baik untuk kesehatan.

Pada artikel kali ini, mari kita telusuri lebih dalam apa saja manfaat yang bisa kita dapatkan dari mengonsumsi kurma.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Siapa tahu, setelah membaca artikel ini, kita akan semakin menyadari betapa pentingnya memasukkan kurma ke dalam menu kita sehari-hari. Yuk langsung saja kita mulai bahas!

Buah Kurma dengan Segudang Manfaatnya



Ilustrasi berbagai macam buah kurma – Freepik

1. **Pencernaan**

Kandungan serat dalam Buah kurma membantu melancarkan pencernaan dan memperlancar buang air besar. Selain itu, asam amino dalam kurma merangsang pencernaan makanan, membuat proses pencernaan lebih efisien dan meningkatkan penyerapan nutrisi oleh tubuh.

2. **Kesehatan Tulang**

Mineral seperti fosfor, kalium, kalsium, dan magnesium dalam kurma menjaga kekuatan dan kesehatan tulang. Kandungan potasiumnya juga membantu meningkatkan kepadatan tulang dengan mengurangi kehilangan kalsium melalui ginjal.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

3. **Baik untuk Ibu Hamil dan Janin**

Kaya akan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan protein, kurma sangat baik untuk kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Asupan nutrisi yang mencukupi dapat mencegah berbagai masalah kesehatan pada janin, serta memberikan tambahan energi pada ibu hamil.

4. **Kekebalan Tubuh**

Antioksidan dalam kurma, seperti flavonoid, karotenoid, dan asam fenolat, membantu menjaga kekebalan tubuh dengan mencegah peradangan dan meredakan radikal bebas. Ini dapat mengurangi risiko penyakit seperti diabetes, Alzheimer, kanker, dan penyakit jantung.

5. **Pencegahan Anemia**

Kandungan zat besi dalam kurma membantu dalam pembentukan sel darah merah, sehingga dapat membantu mencegah anemia ketika dikonsumsi secara rutin.



Baca Selanjutnya
Manisnya Suho EXO Rayakan Debut Anniversary ke-12