Prolite – Jengkol buah yang terkenal dengan meninggalkan aroma yang tidak sedap kepada siapa saja yang memakannya.

Meski memiliki aroma yang tidak sedap tidak sedikit orang juga sangat menyukai makanan yang satu ini apalagi setelah di olah menjadi menu masakan yang lezat dan menggugah selera.

Namun tahu kah kamu bahwa jengkol nyatanya memiliki banyak manfaat ketika di makan sesuai dengan aturan.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Manfaat jengkol diketahui dapat menjaga daya tahan tubuh berkat kandungan vitamin C di dalamnya.

Namun, buah ini juga bisa menyebabkan gangguan ginjal bila dikonsumsi terlalu banyak atau pengolahannya tidak tepat.

Selain di Indonesia, buah ini juga ditemukan di beberapa negara Asia Tenggara lainnya, seperti Malaysia, Thailand, dan Myanmar. Jengkol dapat dikonsumsi mentah ataupun diolah menjadi beragam olahan lezat, seperti balado, semur, atau di goreng.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

Bukan hanya itu buah ini juga mengandung beragam nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Di dalam 100 gram mentah, terkandung sekitar 192 kalori dan beberapa nutrisi lain, seperti 52 gram air, 5 gram protein, 241 miligram kalium, 31 miligram vitamin C dan masih banyak lagi.

Baca Selanjutnya
Jaga Mata Tetap Tajam: Nutrisi & Lifestyle yang Harus Kamu Coba!