Kacang Hijau untuk Kesehatan: 6 Alasan Anda Harus Mulai Mengonsumsinya Hari Ini

Prolite – Kacang hijau, atau yang sering disebut *mung beans*, memang sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari makanan tradisional di berbagai budaya, termasuk di Nusantara.

Selain jadi bahan andalan dalam hidangan-hidangan lezat, *mung beans* juga punya banyak manfaat kesehatan yang bikin terkesan.

Yuk, kita lihat beberapa manfaat kacang hijau bagi kesehatan!

– Freepik

1. **Kaya akan Nutrisi**

Kacang hijau merupakan sumber nutrisi yang kaya, termasuk protein, serat, vitamin (seperti vitamin B, C, dan K), mineral (seperti besi, magnesium, fosfor, dan kalium), serta antioksidan.

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

Mengkonsumsi kacang hijau membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara alami.

2. Meningkatkan Kesehatan Jantung

*Mung beans m*emiliki kandungan serat yang tinggi, yang dapat membantu menurunkan kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam darah.

Kacang Hijau untuk Kesehatan: 6 Alasan Anda Harus Mulai Mengonsumsinya Hari Ini

Baca Selanjutnya
Survei Polsight di Jabar, Suara Prabowo Tergerus Anies