

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 untuk Kesehatan: 6 Alasan Anda Harus Mulai Mengonsumsinya Hari Ini

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: Dari Excited sampai “Kapok”: 8 Fase Mental yang Bisa Dialami Saat Tektok Gunung

Mengonsumsi kacang hijau membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara alami.

2. Meningkatkan Kesehatan Jantung

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



Baca Selanjutnya
Survei Polsight di Jabar, Suara Prabowo Tergerus Anies