Prolite – Daun kemangi, si kecil yang aromanya khas dan sering digunakan dalam masakan Indonesia, ternyata memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

Di balik aromanya yang menyegarkan, daun kemangi menyimpan beragam senyawa aktif yang berkhasiat bagi tubuh. Mari simak lebih lanjut untuk mengetahui apa saja manfaat dari si kecil kemangi!

Kandungan Gizi Daun Kemangi



Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Kemangi merupakan salah satu herba yang kaya akan berbagai nutrisi penting bagi kesehatan tubuh. Daun kemangi mengandung beragam vitamin dan mineral, termasuk vitamin A, C, K, folat, magnesium, kalium, dan mangan.

Vitamin dan mineral ini memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, mulai dari memperkuat sistem kekebalan tubuh hingga mendukung fungsi jantung dan otot yang sehat.

Selain itu, kemangi juga mengandung antioksidan seperti flavonoid dan eugenol. Antioksidan ini memiliki peran penting dalam melawan radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit degeneratif dan penuaan dini.

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



Baca Selanjutnya
Catat Jadwal Rekayasa Lalu Lintas Saat Mudik Lebaran 2024