Prolite – Siapa yang bisa menolak pesona buah durian? Buah yang dijuluki sebagai “Raja Buah” di Asia Tenggara, menggoda dengan rasa manisnya yang lezat dan aroma khas yang begitu kuat.

Meskipun beberapa orang mungkin sedikit terkejut dengan kekuatan aromanya, banyak yang justru menikmati sensasi unik yang ditawarkan durian.

Tapi tunggu dulu, buah ini tidak hanya lezat lho guys! Durian juga mengandung banyak nutrisi penting yang bagus untuk kesehatan tubuh kita. Jadi, mari kita telusuri lebih dalam tentang keajaiban buah durian ini!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Kandungan Nutrisi dalam Buah Durian



Ilustrasi potongan durian – halodoc

Durian mengandung berbagai nutrisi penting yang mendukung kesehatan tubuh. Buah ini mengandung karbohidrat, serat, lemak, protein, serta vitamin dan mineral seperti vitamin C, vitamin B, potasium, dan zat besi.

Kandungan serat dalam durian membantu pencernaan dan menjaga kesehatan jantung, sedangkan vitamin C berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Manfaat Buah Durian Bagi Kesehatan



Ilustrasi buah durian – klikdokter

1. **Baik bagi Kesehatan Pencernaan**

Kandungan serat dalam durian membantu memperlancar pencernaan dan mencegah sembelit.

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

2. **Mencegah Penyakit Jantung**

Kandungan potasium dalam durian membantu menjaga tekanan darah normal, sehingga

membantu menjaga kesehatan jantung.

3. **Mencegah Diabetes**

Meskipun durian mengandung gula alami, namun konsumsi dalam jumlah yang wajar dapat membantu mengatur kadar gula darah.

4. **Mengatur Tekanan Darah**

Kandungan potasium dan serat dalam durian dapat membantu mengatur tekanan darah, mengurangi risiko hipertensi.

5. **Mencegah Penuaan Dini**

Antioksidan yang terkandung dalam durian membantu melawan radikal bebas, menjaga kulit tetap sehat dan awet muda.

6. **Mencegah Kanker**

Durian mengandung senyawa antioksidan yang dapat melawan pertumbuhan sel kanker dan mengurangi risiko kanker.

7. **Menjaga Kesehatan Tulang dan Gigi**

Kandungan mineral seperti kalsium dan fosfor dalam durian membantu menjaga kekuatan tulang dan gigi.

8. **Mencegah Anemia**

Kandungan zat besi dalam durian membantu meningkatkan produksi sel darah merah, mencegah anemia.

9. **Mengatasi Insomnia**

Durian mengandung triptofan, sebuah asam amino yang dapat merangsang produksi serotonin dan melatonin, hormon yang membantu mengatur siklus tidur.



Baca Selanjutnya
Memalukan Aksi Bullying Terjadi di Binus School Serpong , Anak Vincent Rompies Terlibat