

Ada Bahaya Dibalik Nikmatny Petai , Gagal Ginjal Menghantui

Prolite – Mengonsumsi petai menjadi salah satu penambah nafsu makan untuk beberapa orang namun ada juga yang tidak menyukai makanan ini.

Petai atau yang dikenal dengan nama perkea speciosa terkenal dengan memiliki harum yang khas ketika memakannya.

Makanan ini biasanya di olah dalam sejumlah masakan atau ada juga yang mengonsumsinya langsung dengan menggunakan sambal tanpa di olah kembali.

Baca Juga: Ancaman Nyata di Balik Anak Zero Dose, Wamenkes Ajak Bandung Jadi Contoh Nasional

Namun tidak banyak juga orang yang malas mengonsumsi makanan yang satu ini, pasalnya ketika selesai memakannya ia mempunyai ciri khas yang membuat mulut seseorang yang mengonsumsinya menjadi bau.

9 Khasiat Kesehatan PETAI



Membantu tangani stress



Antioksidan



Mengawal gula



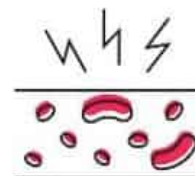
Komponen anti-tumor



Baik untuk jantung



Anti-microbial



Komponen anti-inflamatori dan cegah anaemia



Baik untuk tulang dan gigi



Bantu berhenti merokok



ecentral.my

Namun taukah kalian nyatanya petai ini mempunyai manfaat kesehatan dengan kaya vitamin dan mineral dalam kandungannya.

Makanan ini juga memiliki ekstrak dari polong dan biji yang mengandung polifenol, fitosterol, dan flavonoid total yang tinggi, juga kaya akan antioksidan. Manfaatnya, bisa menjaga kadar gula darah hingga melancarkan pencernaan.

Baca Juga: 7 Aplikasi Kesehatan Paling Populer di Indonesia 2026



Baca Selanjutnya
Pernyataan Tegas NewJeans: Keluar dari ADOR dan HYBE, Berani Perjuangkan Nama