Prolite – Buah mangga memang sangat enak dan segar untuk di konsumsi apalagi di tengah cuaca panas seperti sekarang-sekarang ini sering terjadi.

Namun tahukah kamu apa saja manfaat yang terdapat dalam buah mangga bagi kesehatan?

Buah yang memiliki biji besar disalamnya dan mempunyai rasa yang manis asem, membuat banyak orang menyukai buah ini.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Dilansir dari Healthline, 165 gram mangga segar menyediakan 99 kalori, 1,4 gram protein, 24,7 gram karbohidrat, 22,5 gram gula, dan 0,6 gram lemak.

Buah ini memenuhi 67 persen asupan vitamin C harian, yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, menyerap zat besi, serta meningkatkan pertumbuhan sel.

Maka dari itu mangga sangat cocok untuk di konsusmsi untuk seseorang yang tengah menjalani diet.

Baca Juga:Kasus Influenza A Meningkat, Disdik Kota Bandung Memungkinkan PJJ

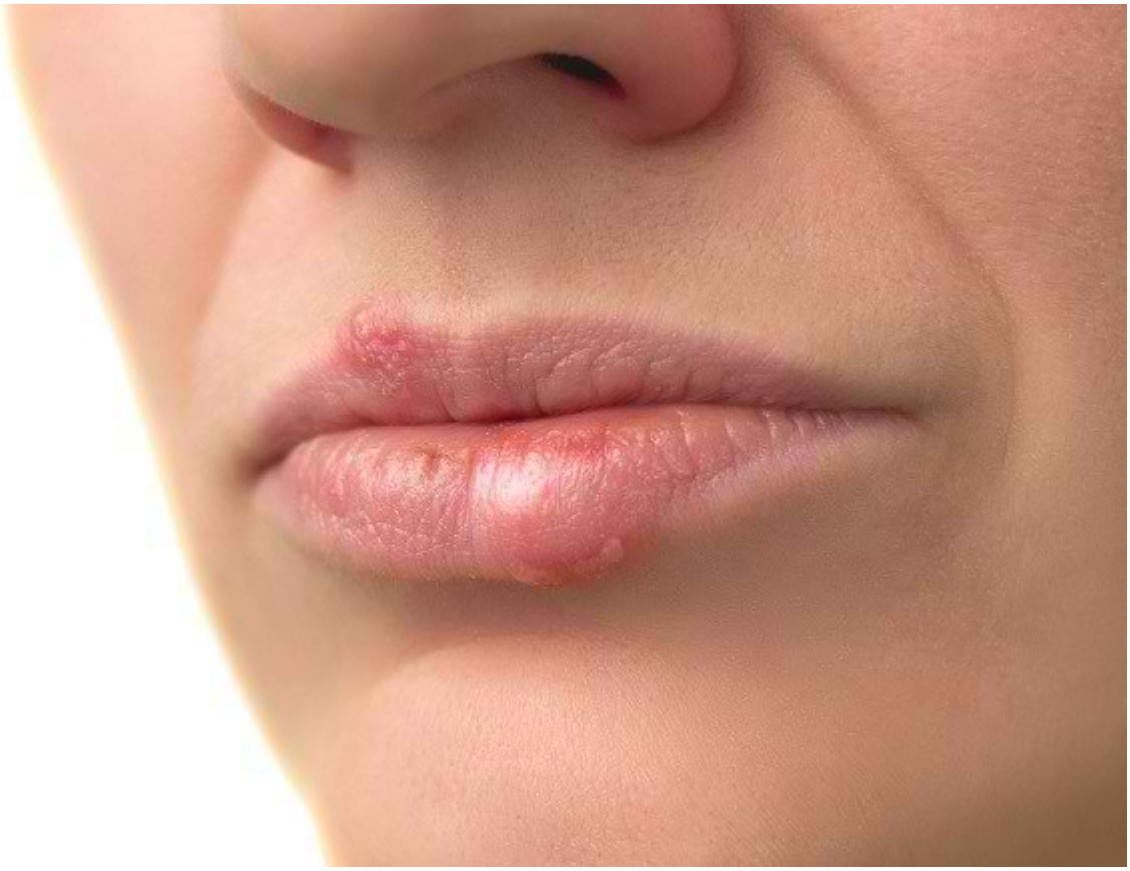
Bukan hanya itu, penelitian juga menemukan, polifenol dalam mangga dapat bertindak sebagai antioksidan dan membantu menurunkan risiko kanker.

Namun jangan salah dibalik kelezatan dan kesegaran buah tersebut memiliki efek samping buat kesehatan.

Berikut 3 efek bahaya dari buah mangga:

1. Alergi

Dibalik Kelezatan Buah Mangga , Berikut 3 Bahaya Bagi Kesehatan



alodokter



Baca Selanjutnya
Promosi Investasi dan Produk Lokal Indonesia di Panggung London