Kencur : Superfood Tradisional Penuh Gizi yang Wajib Masuk Menu Harianmu!

Prolite – Siapa yang nggak kenal kencur? Salah satu bahan herbal yang sudah dikenal sejak lama dalam pengobatan tradisional ini punya sejuta manfaat loh!

Kencur sering kali dijadikan sebagai jamu atau rempah dlam berbagai hidangan. Tapi, tahukah kamu bahwa kencur sebenarnya bisa dikategorikan sebagai *superfood*?

Yuk, kita bahas lebih lanjut tentang apa yang membuat kencur istimewa dan wajib dicoba dalam kehidupan sehari-hari!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Mengapa Kencur Dianggap sebagai Superfood dalam Pengobatan Tradisional?

Kencur : Superfood Tradisional Penuh Gizi yang Wajib Masuk Menu Harianmu!

– Freepik

Dalam dunia pengobatan tradisional, kencur punya tempat yang istimewa. Rempah yang satu ini dipercaya dapat memberikan manfaat luar biasa untuk kesehatan.

Dari jaman nenek moyang kita dulu, *superfood* ini sudah digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan seperti batuk, pilek, hingga meningkatkan stamina tubuh.

Baca Selanjutnya
Kejam ! Pasutri Lakukan Penganiayaan Pada Balita 14 Bulan Hingga Tewas