Prolite – Menggoda dengan warna merahnya yang menawan, buah delima ternyata menyimpan rahasia nutrisi yang luar biasa. Dibalik kulitnya yang memikat, tersimpan keajaiban nutrisi yang tak boleh kita abaikan.

Namun, tak hanya lezat sebagai camilan, buah delima juga merupakan anugerah untuk kesehatan kita. Dengan rasa manis dan kesegarannya, delima memperkaya tubuh dengan sejumlah manfaat yang luar biasa.

Yuk, mari kita telusuri lebih jauh tentang keajaiban buah delima dan manfaatnya yang tak terduga untuk kesehatan kita! 

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

## Manfaat Kesehatan dari Buah Delima

*– Freepik*

Buah delima adalah buah berwarna merah dengan biji yang juicy yang biasanya dikonsumsi. Meskipun lebih dikenal karena jusnya yang kaya akan warna, buah unik ini memiliki banyak manfaat lainnya.

1. **Kaya Nutrisi**

Buah delima rendah kalori dan lemak, tetapi tinggi serat, vitamin, dan mineral. Sebagai contoh, satu buah delima rata-rata mengandung:

- Kalori : 234
- Protein : 4.7 gram
- Lemak : 3.3 gram
- Karbohidrat : 52 gram
- Serat : 11.3 gram
- Vitamin C : 32% dari kebutuhan harian
- Folat : 27% dari kebutuhan harian
- Magnesium : 8% dari kebutuhan harian
- Fosfor : 8% dari kebutuhan harian
- Kalium : 13% dari kebutuhan harian

2. **Kaya Antioksidan**

Buah delima mengandung banyak antioksidan dan senyawa polifenol, seperti punicalagin, antosianin, dan tanin yang larut dalam air.

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

3. **Mengurangi Peradangan**

Mengkonsumsi delima dapat membantu mencegah peradangan kronis yang terkait dengan penyakit seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan kanker.

4. **Berpotensi sebagai Antikanker**

Penelitian menunjukkan bahwa senyawa dalam delima memiliki efek antikanker, termasuk penghambatan pertumbuhan tumor.

5. **Kesehatan Jantung**

Ada bukti bahwa buah-buahan kaya polifenol, seperti delima, dapat bermanfaat untuk kesehatan jantung.

Baca Selanjutnya
Kesalahan Input Data Suara Capres: KPU Minta Maaf dan Siap Melakukan Koreksi