Prolite – Buah nanas, yang berasal dari Brazil, memang sudah jadi favorit di kalangan banyak orang. Selain rasanya yang enak, nanas juga punya kandungan nutrisi yang kaya, lho!

Dibudidayakan dengan mudah, nanas punya sejumlah manfaat penting bagi kesehatan kita semua, dari yang muda sampe yang tua. Penasaran apa aja manfaatnya? Yuk simak artikel ini sampai habis!

Kandungan Nutrisi Buah Nanas



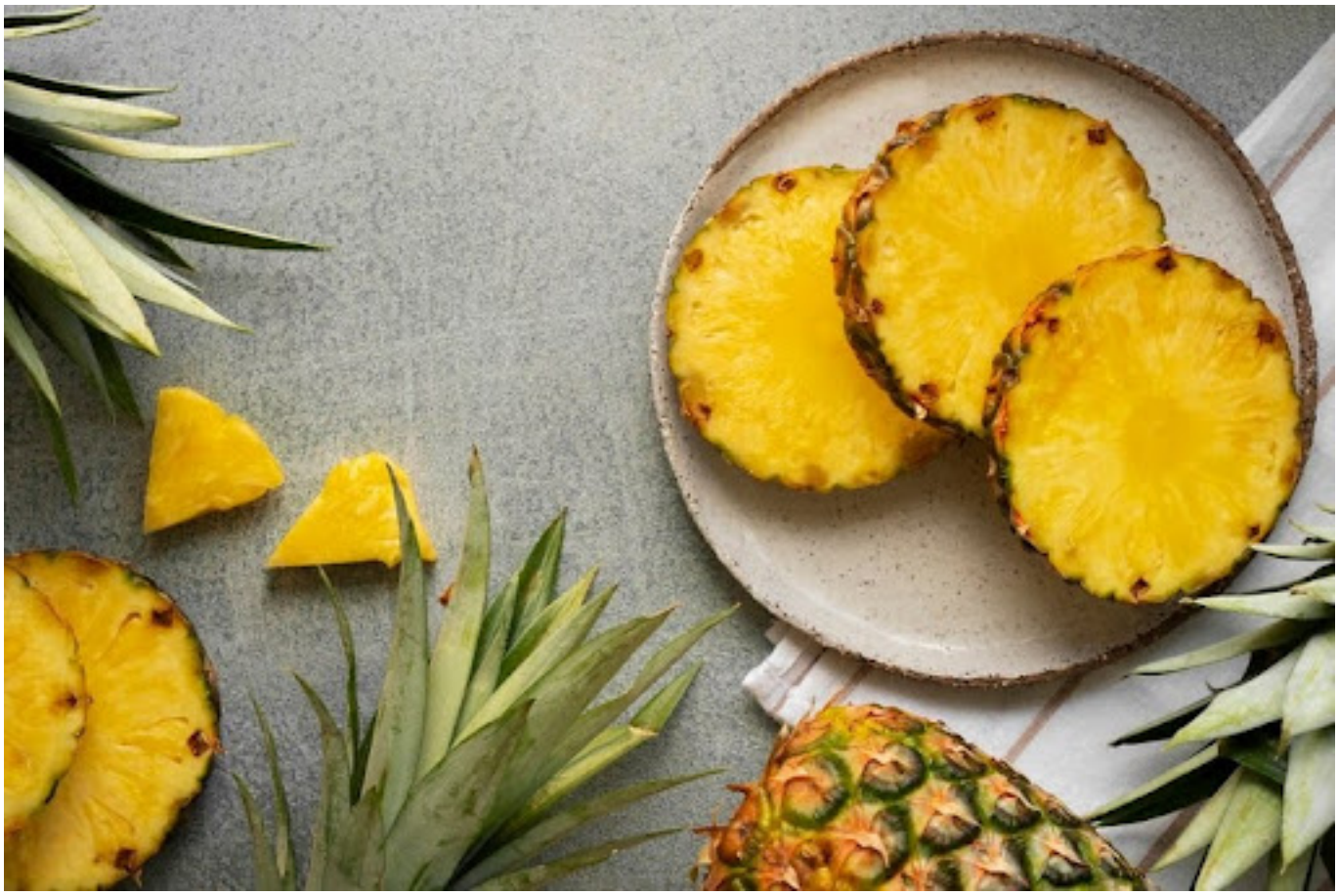
Ilustrasi nanas yang dipotong – Freepik

Dalam buah nanas, terdapat sejumlah nutrisi yang mengesankan, termasuk air, protein, lemak, serat, kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium, tembaga, seng, beta-karoten, karoten

total, thiamin (Vitamin B1), riboflavin (Vitamin B2), niasin (Vitamin B3), dan asam askorbat (Vitamin C).

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Manfaat Buah Nanas untuk Kesehatan



Ilustrasi nanas yang dipotong – Freepik

1. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh : Kandungan antioksidan, terutama vitamin C dalam nanas, membantu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit.
2. Menjaga Kesehatan Tulang : Kalsium dan zat besi dalam nanas membantu menjaga

kesehatan tulang.

3. Mengurangi Risiko Kanker : Enzim bromelain dalam nanas dapat membantu mengurangi risiko kanker.
4. Membantu Penyembuhan Luka Pasca Operasi : Kandungan bromelain membantu dalam proses penyembuhan luka pasca operasi.
5. Menjaga Kesehatan Mata : Vitamin C dalam nanas bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata.
6. Mengatasi Gangguan Pencernaan : Enzim bromelain juga dapat membantu mengatasi gangguan pencernaan.
7. Menurunkan Asam Urat : Menurut penelitian, jus nanas dapat membantu mengurangi kadar asam urat.



Ilustrasi nanas – Freepik

Rahasia Kesehatan di Balik Buah Nanas: 7 Khasiat Penting yang Perlu Diketahui



Baca Selanjutnya
Modus Penipuan Semakin Bervariasi , Hati-hati Modus Undangan Pemilu 2024