

Mengungkap Kekuatan Buah Delima : 10 Alasan Mengapa Buah Ini Penting untuk Kesehatan Anda

Category: LifeStyle

17 Februari 2024



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! □

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.

3. Mengurangi Peradangan

Mengonsumsi 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.



– realfood

6. Mendukung Kesehatan Ginjal

Studi menunjukkan bahwa ekstrak delima dapat membantu mengurangi pembentukan batu ginjal.

7. Sifat Antimikroba

Senyawa dalam delima dapat membantu melawan mikroorganisme berbahaya, termasuk yang dapat menyebabkan bau mulut dan kerusakan gigi.

8. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Senyawa dalam delima dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan pemulihan otot setelah berolahraga.

9. Baik untuk Otak

Senyawa dalam delima dapat membantu melindungi kesehatan otak dan mencegah penyakit Alzheimer dan Parkinson.

10. Membantu Kesehatan Pencernaan

Delima dapat membantu mendukung kesehatan mikrobiota usus dan mengandung serat yang penting untuk kesehatan pencernaan.



– *Freepik*

Delima kaya akan antioksidan, serat, serta berbagai vitamin dan mineral. Dari melindungi jantung hingga mendukung kesehatan otak, buah delima adalah pilihan tepat untuk dimasukkan ke dalam pola makan sehat.

Delima merupakan tambahan yang lezat dan bergizi untuk dietmu. Nikmati sebagai camilan atau taburan pada roti, salad, yogurt, atau smoothie.

Jadi, jangan ragu untuk menikmati kelezatan dan manfaat kesehatan yang ditawarkan oleh buah ini ! ☐