

# 5 Alasan Mengapa Buah Kurma Harus Jadi Pilihan untuk Kesehatan

Category: LifeStyle

9 April 2024



**Prolite** – Buah kurma, seringkali menjadi santapan istimewa saat berbuka puasa selama bulan Ramadan, ternyata tidak hanya enak tapi juga memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh kita, lho!

Dengan daging buahnya yang lembut dan manis, kurma merupakan sumber nutrisi yang kaya akan serat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang baik untuk kesehatan.

Pada artikel kali ini, mari kita telusuri lebih dalam apa saja manfaat yang bisa kita dapatkan dari mengonsumsi kurma.

Siapa tahu, setelah membaca artikel ini, kita akan semakin menyadari betapa pentingnya memasukkan kurma ke dalam menu kita sehari-hari. Yuk langsung saja kita mulai bahas!

# Buah Kurma dengan Segudang Manfaatnya



*Ilustrasi berbagai macam buah kurma – Freepik*

## 1. Pencernaan

Kandungan serat dalam Buah kurma membantu melancarkan pencernaan dan memperlancar buang air besar. Selain itu, asam amino dalam kurma merangsang pencernaan makanan, membuat proses pencernaan lebih efisien dan meningkatkan penyerapan nutrisi oleh tubuh.

## 2. Kesehatan Tulang

Mineral seperti fosfor, kalium, kalsium, dan magnesium dalam kurma menjaga kekuatan dan kesehatan tulang. Kandungan potassiumnya juga membantu meningkatkan kepadatan tulang dengan mengurangi kehilangan kalsium melalui ginjal.

## 3. Baik untuk Ibu Hamil dan Janin

Kaya akan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan protein, kurma sangat baik untuk kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Asupan nutrisi yang mencukupi dapat mencegah berbagai masalah kesehatan pada janin, serta memberikan tambahan energi pada ibu hamil.

## 4. Kekebalan Tubuh

Antioksidan dalam kurma, seperti flavonoid, karotenoid, dan asam fenolat, membantu menjaga kekebalan tubuh dengan mencegah

peradangan dan meredakan radikal bebas. Ini dapat mengurangi risiko penyakit seperti diabetes, Alzheimer, kanker, dan penyakit jantung.

## 5. Pencegahan Anemia

Kandungan zat besi dalam kurma membantu dalam pembentukan sel darah merah, sehingga dapat membantu mencegah anemia ketika dikonsumsi secara rutin.



*Ilustrasi buah kurma – Freepik*

Dengan demikian, buah kurma tidak hanya sekadar menjadi makanan khas saat berbuka puasa di bulan Ramadan, tetapi juga merupakan tambahan yang berharga dalam menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh.

Dengan kandungan nutrisi yang melimpah, kurma memberikan kontribusi penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh kita.

Dengan mengonsumsi kurma secara baik dan bijak, kita dapat memanfaatkan manfaat kesehatan yang berlimpah dari buah yang manis ini.

Mari jadikan kurma sebagai bagian rutin dalam pola makan sehari-hari kita, sehingga kita dapat merasakan manfaatnya secara maksimal. Ayo, jaga kesehatan tubuh kita dengan mengonsumsi buah kurma secara teratur! □