

# 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

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.



– 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 ! ☺

---

# 6 Cara Simpel Membuat Infused Water yang Menyegarkan dan Menyehatkan

Category: LifeStyle

17 Februari 2024



**Prolite** – Mau berkreasi dengan minuman sehat yang nggak hanya menyegarkan, tapi juga menyehatkan? Infused water jawabannya!

Jauh dari rasa bosan, infused water memadukan kesegaran air dengan cita rasa buah-buahan dan herbal, menciptakan minuman yang tidak hanya lezat tetapi juga penuh manfaat.

Ayo, mari kita jelajahi bersama cara mudah dan kreatif untuk membuat infused water yang bikin harimu lebih fresh dan tubuhmu lebih sehat! ☺

## 6 Cara Simpel Membuat Infused Water



*Ilustrasi minuman segar – Freepik*

1. Pilih buah, sayuran, atau herba segar seperti lemon, mentimun, mint, atau strawberi untuk memberikan rasa dan aroma alami.
2. Cuci bahan-bahan yang dipilih dengan baik untuk menghilangkan kotoran dan pestisida.
3. Potong atau hancurkan bahan-bahan tersebut agar dapat melepaskan rasa dan aroma lebih baik.

4. Masukkan ke dalam air
5. Biarkan infuse water meresap selama beberapa jam dalam lemari es agar rasa dan aroma benar-benar tercampur.
6. Sajikan infuse water dengan tambahan es batu untuk sensasi kesegaran ekstra.

## Manfaat Infused Water



*Ilustrasi beragam infuse water – Freepik*

1. Bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan asupan air harian karena rasanya yang enak dan menyegarkan.
2. Memberikan rasa yang menyegarkan tanpa harus menambahkan gula berlebihan, menjadi pilihan sehat untuk minuman ini.
3. Beberapa kombinasi buah dan sayuran di dalamnya diketahui memiliki efek detoksifikasi yang mendukung kesehatan tubuh, dan dapat memberikan tambahan nutrisi seperti vitamin dan antioksidan.
4. Dibandingkan minuman bersoda atau minuman manis lainnya, ini sangat rendah kalori, dan membantu menjaga berat badan. Jadi cocok banget buat kamu yang lagi jalani program diet!



*Ilustrasi lelaki yang sedang minum air dari botol – Freepik*

Jadi, sekarang kamu tahu cara membuat infused water yang menyegarkan dan menyehatkan. Berkreasi dengan kombinasi buah, sayuran, dan herbal favoritmu bisa menjadi langkah awal menuju hidrasi yang lebih menyenangkan.

Infused water bukan hanya minuman biasa, tetapi juga cara yang menyenangkan dan bermanfaat untuk menjaga hidrasi dan meningkatkan kesehatan.

Coba variasikan bahan-bahan untuk menciptakan berbagai rasa yang sesuai dengan seleramu.

Yuk kita buat hidrasi harian kita lebih berwarna, lebih sehat, dan lebih menyegarkan dengan infused water! Selamat mencoba dan nikmati kelezatan sehat dalam setiap tegukan! ☺

---

# Dibalik Kelezatan Buah Mangga, Berikut 3 Bahaya Bagi Kesehatan

Category: LifeStyle

17 Februari 2024



**Prolite** – Buah mangga memang sangat enak dan segar untuk dikonsumsi apalagi di tengah cuaca panas seperti sekarang-sekarang ini sering terjadi.

Namun tahukah kamu apa saja manfaat yang terdapat dalam buah mangga bagi kesehatan?

Buah yang memiliki biji besar disalamnya dan mempunyai rasa yang manis asem, membuat banyak orang menyukai buah ini.

Dilansir dari Healthline, 165 gram mangga segar menyediakan 99 kalori, 1,4 gram protein, 24,7 gram karbohidrat, 22,5 gram gula, dan 0,6 gram lemak.

Buah ini memenuhi 67 persen asupan vitamin C harian, yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, menyerap zat besi, serta meningkatkan pertumbuhan sel.

Maka dari itu mangga sangat cocok untuk dikonsumsi untuk seseorang yang tengah menjalani diet.

Bukan hanya itu, penelitian juga menemukan, polifenol dalam mangga dapat bertindak sebagai antioksidan dan membantu menurunkan risiko kanker.

Namun jangan salah dibalik kelezatan dan kesegaran buah tersebut memiliki efek samping buat kesehatan.

### **Berikut 3 efek bahaya dari buah mangga:**

#### **1. Alergi**



alodokter

Alergi lateks adalah reaksi sistem kekebalan tubuh terhadap protein yang terkandung dalam lateks karet alam, produk yang dibuat dari cairan pohon karet.

Dikutip dari Medical News Today, pemilik alergi lateks mungkin mengalami reaksi yang sama saat makan mangga. Beberapa orang yang mengalami alergi ini umumnya mengalami beberapa gejala berupa kesemutan dan terbakar.

Sensasi seperti itu biasanya terjadi di bagian-bagian tubuh

tertentu seperti bagian bibir, lidah, maupun tenggorokan.

Ketika orang mengalami alergi tersebut maka penderita akan mengalami pembengkakan dalam kurun waktu beberapa menit setelah mengonsumsi buah mangga.

## 2. Masalah pencernaan



alodokter

Mangga merupakan sumber yang baik dari kedua jenis serat, baik serat larut maupun tidak larut.

Serat memang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk mengurai makanan di dalam tubuh, namun jika terlalu banyak mengonsumsi Karbohidrat maka tubuh dapat memicu terjadinya gejala iritasi usus besar.

Menurut Kementerian Kesehatan, IBS merupakan gangguan pada usus besar dengan beberapa gejala umum, seperti sakit perut, kram perut, kembung, diare, ataupun sembelit.

Orang dengan masalah kesehatan ini pun perlu menghindari makanan dengan kandungan FODMAP, atau makanan sumber karbohidrat berantai pendek, yakni olsakarida, disakarida, dan monosakarida.

## 3. Potensi gula darah naik



alodokter

Salah satu efek samping mangga yang patut diwaspadai selanjutnya, yakni berpotensi membuat kadar gula darah naik.

Meski buah ini mengandung serat dan berbagai antioksidan yang berperan penting untuk meminimalkan dampak gula darah dalam tubuh.

Meski kenaikan kadar gula darah dalam skor di bawah 55 namun

itu dapat dikatangan kenaikan gula dalam tubuh untuk pengidap diabetes.

Untuk pengidap penyakit diabetes disarankan untuk tidak berlebihan mengonsumsi buah mangga ini.