

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

Category: LifeStyle

14 Februari 2024



**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).

## 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*

Buah nanas tidak hanya menghadirkan kenikmatan dalam setiap gigitannya, tetapi juga memberikan manfaat besar bagi kesehatan tubuh kita.

Dengan menambahkan nanas ke dalam pola makan sehari-hari, kamu bisa meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Jadi, jangan

ragu untuk menikmati buah nanas sebagai bagian dari gaya hidup sehatmu! ☐☐

---

# 4 Minuman Sehat, Bantu Lawan Kolesterol dan Lemak Dalam Tubuh

Category: LifeStyle

14 Februari 2024



**Prolite** – Pengen makan daging yang banyak tapi takut kolesterol atau gendutan? Tenang aja, kita punya solusinya! 4 minuman sehat ini bisa ngebantu kamu biar bisa makan daging sepuasnya sewaktu Idul Adha nanti!

Idul Adha merupakan salah satu momen yang ditunggu-tunggu oleh

umat Muslim di seluruh dunia. Saat perayaan ini, tak jarang kita disuguhkan dengan hidangan daging yang melimpah ruah.

Meski enak dan lezat, kita perlu waspada terhadap kolesterol dan lemak jahat yang dapat meningkat setelah mengonsumsi daging kurban dalam jumlah besar.

Untungnya, ada beberapa minuman sehat yang bisa membantu menurunkan kadar kolesterol dan membantu melawan lemak dalam tubuh. Yuk, simak empat minuman sehat yang dapat kamu nikmati setelah makan daging saat Idul Adha!

## 1. Jus Lemon dan Jahe



*Freepik*

Siapa yang tak kenal dengan segarnya jus lemon? Kombinasi jus lemon dengan jahe merupakan minuman yang sempurna untuk membantu menurunkan kolesterol dan lemak setelah makan daging.

Lemon kaya akan vitamin C dan antioksidan, yang dapat membantu menghilangkan lemak dalam tubuh. Jahe, di sisi lain, memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat membantu meningkatkan pencernaan.

Cukup peras satu atau dua buah lemon, tambahkan parutan jahe segar, tambahkan sedikit air dan es batu, lalu nikmati minuman sehat ini setelah makan daging.

## 2. Teh Hijau



*Shutterstock*

Teh hijau sudah terkenal akan manfaatnya bagi kesehatan. Teh hijau mengandung senyawa bernama *katekin* yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh. Selain

itu, teh hijau juga dapat meningkatkan metabolisme dan membantu membakar lemak.

Minumlah secangkir teh hijau hangat setelah makan daging, dan rasakan manfaatnya dalam menjaga kesehatan jantung dan menurunkan kolesterol.

### 3. Jus Buah Berry



*klikdokter*

Buah-buahan beri seperti blueberry, raspberry, dan strawberry mengandung serat tinggi dan antioksidan yang luar biasa. Jus buah berry segar dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan melawan lemak jahat dalam tubuh.

Buatlah jus dari campuran buah beri favoritmu, tambahkan sedikit air atau yogurt rendah lemak, dan jangan lupa untuk menikmatinya dengan secangkir es untuk kesegaran ekstra.

### 4. Air Lemon dan Mentimun



*iStockphoto*

Air lemon dan mentimun adalah minuman yang menyegarkan dan dapat membantu membersihkan tubuh dari lemak dan kolesterol berlebih. Mentimun mengandung banyak air dan serat, sementara lemon memberikan vitamin C dan efek detoksifikasi.

Iris beberapa irisan mentimun dan lemon, tambahkan ke dalam air dingin, dan diamkan selama beberapa menit untuk mendapatkan citarasa yang lebih pekat. Minumlah minuman ini setelah makan daging, dan rasakan sensasi kesegaran yang menyegarkan.

Itulah empat minuman sehat yang bisa kamu nikmati setelah

makan daging saat Idul Adha. Selain mengonsumsi minuman ini, jangan lupa untuk tetap menjaga pola makan yang seimbang, menghindari makanan berlemak, serta rutin berolahraga.

Dengan gaya hidup sehat dan minuman yang tepat, kamu dapat menjaga kolesterol dan lemak dalam tubuh tetap terkendali, sehingga Idul Adha tetap menjadi momen yang menyenangkan tanpa mengkhawatirkan kesehatan. Selamat merayakan Idul Adha semuanya!