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

Category: LifeStyle Februari 14, 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



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! ∏∏

Kacang Hijau untuk Kesehatan: 6 Alasan Anda Harus Mulai Mengonsumsinya Hari Ini

Category: LifeStyle Februari 14, 2024



Prolite — Kacang hijau, atau yang sering disebut *mung beans*, memang sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari makanan tradisional di berbagai budaya, termasuk di Nusantara.

Selain jadi bahan andalan dalam hidangan-hidangan lezat, *mung beans* juga punya banyak manfaat kesehatan yang bikin terkesan.

Yuk, kita lihat beberapa manfaat kacang hijau bagi kesehatan!



Freepik

1. Kaya akan Nutrisi

Kacang hijau merupakan sumber nutrisi yang kaya, termasuk protein, serat, vitamin (seperti vitamin B, C, dan K), mineral (seperti besi, magnesium, fosfor, dan kalium), serta antioksidan.

Mengkonsumsi kacang hijau membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara alami.

2. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Mung beans memiliki kandungan serat yang tinggi, yang dapat membantu menurunkan kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam darah.

Kandungan antioksidannya juga dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

3. Menyokong Pencernaan yang Sehat

Serat di dalamnya membantu mempromosikan pencernaan yang sehat dengan mencegah sembelit dan menjaga keseimbangan bakteri baik di dalam usus.

4. Menyediakan Energi Berkelanjutan

Mengandung karbohidrat kompleks yang lambat dicerna,

memberikan energi bertahap dan menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Ini membuatnya menjadi pilihan makanan yang baik untuk menjaga tingkat energi dan mempertahankan rasa kenyang lebih lama.

5. Mendukung Penurunan Berat Badan

Kacang hijau rendah kalori dan rendah lemak, tetapi tinggi serat dan protein, yang membuatnya menjadi makanan yang baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi sambil membantu menjaga perasaan kenyang lebih lama.

Konsumsi kacang hijau secara teratur dapat membantu dalam program penurunan berat badan.

6. Meningkatkan Kesehatan Kulit

Mengandung vitamin E dan antioksidan lainnya yang membantu melawan kerusakan akibat radikal bebas, menjaga kulit tetap sehat dan bersinar.

Mengkonsumsi *mung beans* dapat membantu dalam pengobatan jerawat dan perawatan kulit secara alami. Selain itu, ia adalah tambahan yang bermanfaat untuk diet sehat dan seimbang.



Ilustrasi wanita yang sehat — Freepik

Dengan kandungan nutrisi yang kaya dan sejumlah manfaat kesehatan yang terbukti, mengkonsumsi kacang hijau secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mencegah berbagai penyakit.

Oleh karena itu, memasukkan kacang hijau ke dalam menu makanan sehari-hari dapat menjadi langkah positif untuk menjaga

kesehatan dan kesejahteraan tubuh.