

Buah-Buahan Sehat yang Wajib Ada di Dapur



Jika ingin menganut gaya hidup sehat, makanan sehat harus selalu ada di dapur kan ya, salah satunya adalah buah-buahan. Lalu, jenis buah segar apa saja sih yang wajib ada di dapur untuk memenuhi nutrisi tubuh Anda setiap hari? Simak ulasannya berikut ini ya.

Mangga

Mangga adalah buah yang kaya akan vitamin C dan vitamin A yang sangat berperan dalam memperkuat daya tahan tubuh Anda. Dengan mengonsumsi buah ini secara rutin, Anda tidak akan mudah sakit atau merasa lelah.

Alpukat

Kaya akan lemak tak jenuh, buah alpukat sangat direkomendasikan untuk menu diet Anda lho. Anda dapat sajikan sepotong buah alpukat pada isian sandwich untuk sarapan Anda.

Pir

Buah kaya akan kandungan air ini mengandung serat dan antioksidan yang tinggi yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung. Selain itu, buah segar ini juga bisa memberikan khasiat untuk kulit cantik Anda agar lebih halus dan lembut lho.

Jeruk

Tidak hanya terkenal dengan kandungan vitamin C yang tinggi. Jeruk juga mengandung folat yang baik untuk kesehatan sel-sel tubuh dan kalium untuk memperkuat otot. Jika si kecil aktif beraktivitas, buah ini sangat cocok untuk mendukung gerakannya.

Jika buah-buahan ini belum tersedia di dapur Anda, yuk segera lengkapi kehadirannya untuk mendukung pola makan sehat Anda dan keluarga. Nikmati kesegaran dan manfaat sehatnya ya!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/buah-buahan-sehat-yang-wajib-ada-di-dapur.html>