

Maksimalkan Konsumsi Buah Lokal



Sebagai sumber makanan yang bergizi tinggi, buah-buahan menjadi makanan yang tak boleh diabaikan. Selain memiliki rasa yang lezat dan menyegarkan, buah-buahan juga memiliki kandungan zat alami yang baik untuk menunjang kesehatan tubuh. Untuk mendapatkan manfaat dari buah tersebut, Anda tentu tak harus selalu makan buah impor. Banyak buah-buahan lokal yang juga banyak menyumbangkan manfaat bagi kesehatan.

Jambu

Buah ini banyak di tanam di kebun atau pekarangan rumah. Hingga saat ini, jambu masih menjadi buah lokal yang kaya akan kandungan zat gizi. Buah lokal ini memiliki beragam sumber vitamin yang berguna bagi tubuh. Kabar bahagiannya lagi, jambu termasuk tanaman sepanjang tahun sehingga bisa berbuah dan dapat Anda petik kapan saja.

Pepaya

Mungkin hanya sedikit orang yang suka dengan buah pepaya. Ada yang menyebut bau dari buah ini yang kurang sedap, ada juga yang kurang suka dengan tekstur dan rasanya. Terlepas dari itu semua, pepaya menjadi buah lokal yang memiliki kandungan nutrisi melimpah. Apalagi kandungan vitamin A-nya yang melimpah, cukup bisa diandalkan untuk menjaga kesehatan mata.

Pisang

Buah lokal berikutnya adalah pisang. Tak perlu susah-susah mendapatkannya, buah yang satu ini cukup subur tumbuh di Indonesia. Walau harganya relatif tidak mahal, tetapi buah ini memiliki kandungan nutrisi yang sempurna. Bagaimana tidak, dengan makan pisang usai sarapan pasokan energi Anda dapat tersuplai secara cukup hingga jam makan siang tiba.

Sawo

Jika Anda pernah melihat pohon sawo liar, mungkin Anda akan mendapati buahnya yang berjatuhan saat matang. Hal ini disebabkan kelelawar yang hobi memakannya. Walau demikian, sawo juga enak untuk dikonsumsi manusia lho. Buahnya yang berair dan manis sangat lezat dan menyegarkan ketika sedang dinikmati.

Beberapa buah lokal ini memang tidak setenar buah impor yang banyak menghiasi pasaran. Namun, untuk membuat tubuh agar sehat terjaga, buah lokal ini tak ada salahnya untuk mulai Anda coba. Selamat menikmati ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/maksimalkan-konsumsi-buah-lokal.html>