

## Buah Merah Bikin Valentine Makin Meriah



*Valentine* selalu identik dengan cokelat. Tapi makanan satu ini tidak akan cukup memenuhi nutrisi harian Anda. Jadi, bagaimana kalau menambahkan buah-buahan merah agar suasana semakin meriah?

Banyak lho buah merah yang bisa Anda sisipkan sebagai hidangan saat *valentine*. Selain segar, rasanya juga enak dan pas sekali untuk dinikmati bersama keluarga besar. Mau tahu apa saja buah merah yang cocok dihidangkan saat *Valentine*? Ini dia.

### ***Strawberry***

Buah mungil ini banyak dimanfaatkan sebagai topping atau isian cokelat *Valentine*. Tapi, tidak ada salahnya juga untuk menyediakan buah manis ini secara segar. Kandungan folat di dalamnya sangat bagus untuk kesehatan jantung dan membantu perempuan di usia subur mereka, ungkap Lona Sandon, Rd, asisten profesor nutrisi di University of Texas Southwestern Medical Center di Dallas. Selain folat, *strawberry* juga punya banyak kandungan antioksidan dan vitamin C yang bagus untuk membangkitkan energi dalam tubuh. Saat kumpul bersama keluarga, sajikan *strawberry* segar dengan lelehan cokelat atau krim keju agar rasanya lebih nikmat.

### **Cerri**

Buah merah selanjutnya adalah cerri. Selain sebagai hiasan di kue ulang tahun, cerri juga banyak dimanfaatkan sebagai sirup yang manis di lidah. Felicia Busch, RD, seorang ahli

gizi di St. Paul, Minn, dan penulis *The New Nutrition from Antioxidants to Zucchini* mengatakan, cerri memiliki serat yang sangat tinggi. Cerri juga kaya akan vitamin C serta potassium yang dapat membantu menjaga tekanan darah. Di pagi hari tambahkan beberapa buah cerri dalam sereal si kecil agar nutrisi hariannya tercukupi.

## **Semangka**

Meskipun berkulit hijau, buah ini memiliki daging berwarna merah yang menyegarkan. Lezat sekali ketika dinikmati di hari yang terik dengan tambahan es batu dan madu. Sandon mengatakan kalau semangka merupakan sumber *lycopene*. Zat gizi ini dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan kadar kolesterol dalam tubuh. Semangka juga berkhasiat untuk menurunkan risiko kanker seperti kanker prostat dan kanker degenerasi makula.

Selain sehat, buah-buahan juga memiliki beragam manfaat yang bagus untuk kesehatan. Rasanya juga tak kalah lezat dari cokelat. So, jangan lupa sajikan buah-buahan merah ini saat *valentine* nanti ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/buah-merah-bikin-valentine-makin-meriah.html>