

## Menengok Fakta Menarik Buah Semangka



Warnanya yang merah menggoda dan rasanya yang begitu menyegarkan membuat semangka tak pernah kehilangan idola. Belum lagi kalau kondisi cuaca sedang panas, tentunya buah yang banyak tumbuh di daerah tropis ini dicari banyak orang. Selain soal rasa, ada kelebihan lain yang perlu Anda tahu seputar buah semangka. Penasaran? Yuk simak ulasan fakta menarik dari buah semangka yang disampaikan oleh Jennifer Houston, salah satu penggiat kesehatan Amerika berikut ini.

### **Membuat pikiran bekerja lebih maksimal**

Fakta yang pertama yang perlu Anda ketahui adalah kandungan vitamin B6 yang ada dalam buah semangka. Vitamin ini memiliki manfaat untuk memaksimalkan kinerja otak menjadi lebih maksimal. Selain itu, kandungan air yang melimpah dari buah ini dapat membantu menjaga stabilitas kadar air dalam tubuh khususnya di otak.

### **Mencegah dehidrasi**

Karena kandungan airnya yang banyak, semangka dapat mencegah dehidrasi saat kebutuhan air dalam tubuh tidak bisa terpenuhi. Menurut USDA, 91,5 persen buah semangka berisikan air yang sangat baik untuk mengatasi dahaga dalam tubuh.

### **Menjaga kesehatan mata**

Buah semangka mengandung banyak vitamin A yang begitu bermanfaat bagi mata. Mengonsumsi 100 gram semangka secara rutin dapat membuat penglihatan lebih tajam. Di samping itu, mata menjadi tidak mudah mengalami gangguan kesehatan, seperti rabun.

### **Mengandung likopen**

Selama ini likopen banyak diketahui berada dalam tomat. Ternyata buah semangka juga mengandung salah satu zat antioksidan ini. Likopen memiliki peran untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Orang yang rutin mengonsumsinya bisa hidup lebih sehat dan tak mudah sakit.

### **Menjaga berat badan**

Kandungan air yang tinggi dan rendahnya jumlah kalori membuat buah semangka sangat cocok dijadikan santapan menu program hidup sehat. Dengan kelebihan ini, Anda bisa makan semangka kapanpun Anda mau tanpa perlu khawatir mengalami kenaikan berat badan.

Itu dia fakta penting yang perlu Anda ketahui tentang buah semangka. Selamat menikmati semangka segar dan kaya manfaat ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/menengok-fakta-menarik-buah-semangka.html>