

4 Manfaat Mengonsumsi Buah Kurma Bagi Kesehatan



Ibu, tahukah Ibu jika kurma (*Phoenix dactylifera*) merupakan buah yang penuh manfaat? Kurma mengandung magnesium, vitamin, mineral dan karbohidrat yang baik untuk kesehatan tubuh. Adapun manfaat si manis yang akrab dengan sajian bulan Ramadhan ini antara lain:

1. Bantu menyehatkan tulang

Manfaat kurma yang harus dirasakan si Kecil adalah untuk menjaga kesehatan tulang. Kandungan kalsium, magnesium dan fosfor di dalamnya sangat baik untuk menutrisi tulang dan gigi.

2. Kaya Serat

Buah kurma kaya akan serat pangan. Serat inilah yang berguna untuk membersihkan dinding usus dari sisa makanan sehingga mengoptimalkan kinerjanya. Serat pun memiliki kemampuan untuk menjaga kesehatan organ pencernaan.

3. Sumber energi

Meskipun dikonsumsi dalam jumlah sedikit, kurma bisa menjadi sumber energi yang baik untuk tubuh. Selain kandungan karbohidrat sebagai sumber energi cepat bagi tubuh, serat dalam kurma yang tinggi mampu membuat perut terasa kenyang lebih lama. Tidak heran jika kurma menjadi salah satu panganan khas berbuka puasa, bukan?

4.Mengurangi risiko stroke dan darah tinggi

Dalam 100 gram kurma, tahukah Ibu terdapat 666 mg kalium? Nah, kandungan kalium dalam buah kurma ini juga memiliki manfaat baik untuk kesehatan manusia, yaitu mengurangi risiko stroke dan darah tinggi. Walaupun mengandung kalium yang cukup, konsumsi kurma secara berkecukupan ya, Bu agar tetap dapat berdampak baik bagi kesehatan.

Cukup banyak kan manfaat mengonsumsi kurma yang bisa Ibu dapatkan? Selain manfaat di atas, masih banyak manfaat kurma lainnya jika Ibu dan keluarga mengonsumsi si manis ini setiap hari. Selain itu, Jangan lupa untuk konsumsi makanan sehat lainnya secara seimbang, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/4-manfaat-mengonsumsi-buah-kurma-bagi-kesehatan.html>