

## Manfaat Buah Mangga dan Kreasi Resep Dessert yang lagi Tren



Musim mangga sudah tiba lagi! Ya, sebagaimana negara tropis lainnya, musim mangga siklusnya cukup sering di Indonesia. Apalagi kini tengah populer jenis mangga alpukat yang bisa Ibu dapatkan terus menerus sepanjang tahun. Mangga yang manis dan menyegarkan memang salah satu jenis buah favorit karena bisa dikonsumsi langsung maupun diolah menjadi bagian dari resep dessert untuk keluarga. Selain itu, makan buah mangga juga kaya akan gizi yang baik bagi kesehatan tubuh lho, Bu.

### Kandungan gizi buah mangga:

#### 1. Serat

Buah-buahan merupakan sumber serat yang baik, begitu pula buah mangga. Pedoman Gizi Seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI menganjurkan untuk mengonsumsi setidaknya 30 gr serat per hari. Nah, mengonsumsi mangga sebanyak 1 buah dapat membantu memenuhi kebutuhan serat sekitar 7,2 gr serat. Jenis mangga kweni dan manalagi mengandung lebih banyak serat dibandingkan jenis lainnya.

#### 2. Vitamin & mineral

Mangga kaya akan vitamin A yang dibutuhkan untuk mendukung kesehatan mata dan

reproduksi. Dalam 1/2 buah mangga terdapat sekitar 50% dari vitamin A yang dibutuhkan tubuh setiap harinya. Selain itu mangga juga mengandung vitamin C serta potasium kalsium, zat besi, dan magnesium.

### 3. Zat Besi

Zat besi adalah kandungan gizi penting yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Kekurangan zat besi jangka panjang dapat menyebabkan anemia, yaitu kondisi dimana kadar hemoglobin darah kurang, sehingga tidak dapat mengangkut oksigen ke organ-organ penting. Pada umumnya, kita membutuhkan 26 mg zat besi bagi wanita dan 13 mg bagi pria setiap harinya. Dengan mengonsumsi mangga sebanyak 1 buah dapat menyumbang 4.5 mg zat besi bagi tubuh kita.

Nah, bisa Ibu lihat bahwa menambahkan mangga sebagai variasi dalam menu keluarga dapat membantu memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan tubuh. Tentunya, agar tidak bosan, Ibu dapat mengolah mangga menjadi berbagai resep dessert. Salah satunya adalah resep mangga thai yang kini tengah populer. Ibu bisa temukan resep dessert mangga ini ala Sahabat Nestle [di sini](https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaat-buah-mangga-dan-kreasi-resep-dessert-yang-lagi-tren.html). Yuk segera buat di rumah!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaat-buah-mangga-dan-kreasi-resep-dessert-yang-lagi-tren.html>