

Banyak Manfaat Apel Hijau bagi Kesehatan yang perlu Anda ketahui

Apel merah umumnya lebih sering dikonsumsi daripada apel hijau. Padahal, manfaat apel hijau juga beragam dan sayang untuk dilewatkan.

Meski memiliki rasa yang sedikit asam, apel hijau diketahui baik untuk melancarkan pencernaan hingga mengurangi risiko terkena kanker.

Apel hijau juga dikenal dengan sebutan ' apel malang ' oleh masyarakat Indonesia.

Dibandingkan dengan apel merah, apel hijau memiliki rasa yang lebih asam. Meski begitu, ada banyak manfaat apel hijau bagi kesehatan yang dapat diperoleh.

Manfaat apel hijau untuk melancarkan pencernaan berasal dari kandungan serat yang tinggi di dalamnya. Apel hijau mengandung serat pektin yang berfungsi untuk meningkatkan bakteri baik dalam usus. Bakteri ini berperan dalam proses pemecahan makanan dalam usus.