Manfaat Tomat Ceri untuk Kesehatan dan Cara Tepat Mengonsumsinya

Tomat ceri pertama kali dibudidayakan di Amerika Selatan. Jenis tomat ini memiliki ukuran yang lebih kecil dibandingkan tomat biasa.

Sehingga bentuknya menyerupai buah ceri. Meski begitu, nutrisi pada tomat ceri tidak jauh berbeda dengan tomat pada umumnya.

Beberapa zat yang terkandung di dalam tomat ceri meliputi vitamin A, vitamin C, kalium, kalsium, serta beragam jenis antioksidan seperti lutein, likopen, beta karoten, dan flavonoid.

Berkat kandungannya tersebut, tidak heran ada banyak manfaat tomat ceri yang bisa diperoleh untuk kesehatan.

Tomat ceri bermanfaat untuk menjaga tulang tetap kuat. Ini berkat adanya kandungan likopen yang bisa menurunkan risiko terjadinya pengeroposan tulang.

Sebuah studi pun menyatakan bahwa likopen bisa menurunkan risiko osteoporosis pada wanita.

Selain itu, tomat ceri juga mengandung kalsium dan kalium yang baik untuk mendukung kesehatan tulang.

Namun, agar tulang tetap kuat, Anda juga dianjurkan memenuhi nutrisi tersebut dari makanan bergizi lainnya dan olahraga secara teratur.