

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.

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.

Beberapa Manfaat Infus Water Lemo Untuk Kesehatan Anda

Infus water lemon adalah minuman yang terbuat dari air putih dicampur dengan irisan buah lemon. Sama seperti infused water lainnya, minuman ini juga bisa memberikan manfaat kesehatan, mulai dari menghidrasi tubuh, membuat tubuh jadi nggak gampang sakit, sampai mencegah kulit kering.

Minum Infus water lemon bisa membantu menghidrasi tubuh. Jika dikonsumsi

dalam jumlah yang cukup, paduan air putih dengan kandungan air pada buah lemon yang cukup tinggi tersebut bisa mencegah terjadinya dehidrasi.

Mencukupi kebutuhan cairan harian bukan cuma bisa mencegah dehidrasi, tetapi juga bisa mencegah kulit kering karena air juga membantu kulit terhidrasi. Biasanya, kulit kering ditandai dengan ciri- ciri, yaitu kasar ketika disentuh, gatal, bersisik, bahkan tidak jarang jadi rentan mengelupas dan menimbulkan luka.