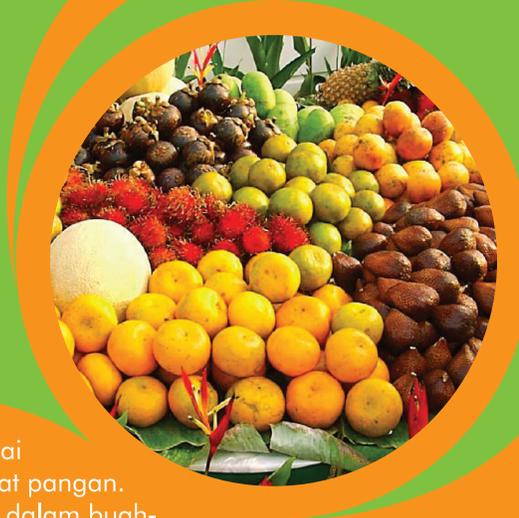


# BUAH-BUAHAN

(Sumber Vitamin dan Mineral)



**Buah-buahan** merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6,C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.



Pisang

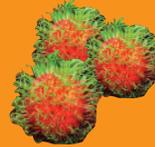


Melon

Semangka



Rambutan



Jambu Air



Pepaya



Salak



Jeruk

Duku



Mangga



Belimbing

Apel



ISI PIRINGKU sekali makan

Buah

- 150 gr pepaya = 2 potong sedang
- = 2 buah jeruk sedang (110 gr)
- = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)



**Manfaat buah buahan untuk tubuh sangat banyak dan beragam,** buah umumnya merupakan salah satu kebutuhan untuk hidup sehat dan merupakan salah satu cara mencegah kanker dan merupakan salah satu cara menghilangkan jerawat yang paling ampuh dan alami.

**Berikut adalah manfaat buah untuk tubuh kita.**

- **Sumber vitamin,** Buah merupakan sumber vitamin dan berbagai jenis vitamin ada di buah.
- **Sumber Air dan Gizi,** buah merupakan salah satu sumber air untuk tubuh dan kebutuhan gizi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh.
- **Sumber antioksidan,** buah merupakan salah satu sumber antioksidan alami terbesar yang ada di dunia.
- **Mencegah penyakit tertentu.** Buah-buahan merupakan salah satu cara untuk menghindarkan kita agar tidak terserang penyakit berbahaya dan berbagai penyakit lainnya.
- **Obat luar tubuh,** Buah-buahan juga dapat digunakan untuk menggunakan obat luar seperti jerawat, bisul, dan sebagainya.



**Manfaat lainnya:**

- Makan buah secara rutin dapat mencegah penyakit jantung.
- Makan buah secara rutin dapat juga mencegah serangan kerusakan hati dan stroke.
- Mengonsumsi beberapa jenis buah juga dapat mencegah penyakit kanker.
- Buah dapat juga dijadikan sebagai diet alami yang dapat mencegah kolesterol jahat yang dapat menyerang tubuh kita.
- Buah juga dapat mencegah tekanan darah tinggi.
- Buah juga memiliki antioksidan yang dapat menjaga kekebalan tubuh kita.
- Buah kaya akan vitamin, mineral, dan zat penting lainnya sehingga dapat menjaga kebugaran tubuh.