

Rahasia Kesehatan dalam Buah Alpukat



Alpukat (*Persea Americana*) merupakan salah satu buah lokal yang banyak ditanam di Indonesia. Buah alpukat sudah sangat dikenal dan digemari oleh masyarakat. Rasanya enak dan lembut untuk dimakan. Buah ini juga memiliki beberapa manfaat kesehatan. Tidak diragukan lagi bahwa alpukat mendukung kesehatan tubuh. Mereka mengandung banyak nutrisi. Mereka tidak hanya baik untuk Anda, tapi juga rasanya enak!

Alpukat mengandung lemak tak jenuh tunggal, yang juga dikenal sebagai lemak baik. Buah ini kaya akan serat, karbohidrat, dan protein yang semuanya sangat baik untuk menjaga tubuh tetap sehat. Buah Alpukat juga memiliki bermacam manfaat lain bagi tubuh yaitu:

- **Mencegah Sembelit**

Alpukat merupakan buah yang kaya akan serat, sehingga dapat membantu mencegah terjadinya sembelit yang disebabkan oleh kurangnya serat.

- **Membantu menjaga berat badan**

Buah Alpukat memiliki kandungan serat dan karbohidrat yang dapat membuat kita merasa kenyang

lebih lama lho! Jadi kita tidak akan makan berlebih.

- **Membantu Mengendalikan Tekanan Darah**

Alpukat adalah sumber kalium yang baik, yang membantu mengatur tekanan darah dan mencegah tekanan darah tinggi. Hal hebat lainnya tentang kalium adalah membantu mengatur detak jantung, menjaganya tetap normal.

- **Menjaga Kesehatan Mata**

Alpukat kaya akan antioksidan seperti zeaxanthin dan lutein. Mengonsumsi alpukat secara teratur dalam jumlah yang tepat dapat membantu mengurangi risiko masalah penglihatan di usia tua.

- **Membantu Menjaga Kesehatan Jantung**

Alpukat kaya akan nutrisi dan sangat baik untuk kesehatan. Alpukat mengandung mineral, protein, serat, lemak sehat, dan vitamin yang sangat baik untuk menjaga kesehatan jantung. Mengonsumsi alpukat dapat membantu menurunkan kadar LDL dan meningkatkan kadar HDL dalam tubuh.

Alpukat penuh dengan nutrisi. Mereka mengandung serat makanan, kalium, magnesium, asam lemak tak jenuh tunggal dan asam lemak tak jenuh ganda. Mereka juga penuh dengan fitonutrien dan senyawa bioaktif yang baik untuk jantung. Setengah buah alpukat menyediakan hingga 20% serat harian yang direkomendasikan, 10% kalium, 5% magnesium, dan 15% folat, ditambah 7,5 gram asam lemak tak jenuh tunggal dan 1,5 gram asam lemak tak jenuh ganda.

Yuk, tambahkan buah alpukat ke dalam menu harianmu! Dengan kaya akan lemak sehat dan nutrisi, alpukat dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan meningkatkan energi.

Referensi:

Kementerian Kesehatan. 2022. Apa Saja Ya Manfaat Buah Alpukat

Kementerian Kesehatan. 2024. Efek Alpukat Terhadap Kesehatan Jantung