

Khasiat buah-buahan tempatan

Semasa kegawatan ekonomi, para pengguna mengeluh bahawa kebanyakan harga barangan naik terutamanya barangan makanan. Namun mereka tidak mempunyai pilihan melainkan terpaksa membelinya, walaupun harganya meningkat, kerana barangan makanan merupakan keperluan asas kehidupan. Makanan adalah penting untuk tumbesaran dan kehidupan harian manusia. Kita memerlukan pelbagai jenis zat makanan untuk memastikan badan kita kuat dan sihat. Kita perlu memakan pelbagai jenis makanan untuk mendapat nutrient yang seimbang. Salah satu makanan yang penting dan berkhasiat ialah buah-buahan.

Walaupun bagaimanapun, buah-buahan import seperti oren, epal dan anggur dianggap sebagai buah-buahan yang mahal. Bagaimanakah kita boleh mendapat buah-buahan dengan berkhasiat di samping berjimat? Oleh itu kita hendaklah mencari buah-buahan alternatif lain bagi memastikan

kita mendapatkan khasiat makanan seimbang yang diperlukan.

Sebenarnya negara kita bertuah kerana mempunyai iklim yang sesuai untuk penanaman pelbagai jenis buah-buahan tropika. Buah-buahan tempatan ini bukan sahaja sedap, tetapi berkhasiat tinggi. Kita dapat membeli buah-buahan tempatan yang lebih segar dengan harga yang lebih murah daripada buah-buahan yang diimport. Jika rumah anda mempunyai kawasan halaman yang besar, anda juga boleh menanam buah-buahan tempatan seperti betik dan pisang yang mempunyai khasiat tinggi dan mudah ditanam.

Mari kita lihat khasiat yang terdapat di dalam buah-buahan tempatan.

Pisang

- Memberi sumber tenaga yang segera
- Membantu untuk mengatasi masalah sembelit



- Mengandungi Tryptophan, sejenis protein yang membolehkan badan mengubahnya menjadi serotonin yang akan membantu anda berasa relaks dan gembira.
- Boleh merangsangkan pengeluaran hemoglobin di dalam darah. Ini dapat membantu mencegah anemia.

Betik

- Mempunyai serat yang dapat mencegah toksin di dalam usus besar
- Mengandungi antioksidan
- Kaya dengan papain, sejenis enzim yang baik untuk proses pencernaan makanan
- Baik untuk jantung
- Membantu dalam pemulihan luka



Jambu batu

- Baik untuk sembelit
- Berkesan dalam menurunkan kadar kolesterol dan tahap glukosa dalam darah



B/H 2/7/12 MS 12

- Bahan antioksidan yang berkesan
- Dapat memperbaiki keadaan kulit dan mencegah masalah kulit
- Jus jambu batu yang mentah dapat melegakan penyakit batuk dan selesema.

Tembikai

- Dapat membantu mengurangkan risiko untuk mendapat kanser prostat dan penyakit kardiovaskular.
- Biji tembikai ialah sumber protein yang baik.
- Dapat meningkatkan sistem imunisasi supaya tidak mudah diserang penyakit.
- Kaya dengan vitamin B yang diperlukan untuk menghasilkan tenaga
- Dapat mengawal tekanan darah.



Nenas

- Mengandungi potassium yang tinggi dengan kandungan sodium yang kecil, iaitu membantu menurunkan tekanan darah.
- Melindungi daripada masalah mata yang berkaitan dengan umur kerana ia kaya dengan bahan antioksidan.
- Membantu untuk membina tulang yang sihat
- Membantu untuk mengurangkan batuk dan mencairkan lendir
- Melindungi badan kita daripada radikal bebas yang akan menyerang sel yang sihat
- Membantu untuk membina sistem imunisasi badan yang semula jadi.
- Membantu untuk menghalang pembentukan plak.

