



Buah apa yang terbaik untuk umur panjang? Pilihan nomor 1 bagi beberapa orang yang berusia seratus tahun

Description

Manfaat Buah Pepaya untuk Kesehatan

Pepaya memiliki reputasi sebagai sumber manfaat kesehatan sehingga sering disebut sebagai “buah yang panjang umur.” Buah ini termasuk dalam kelompok “superfood panjang umur” yang dikonsumsi di Blue Zones – tempat di seluruh dunia di mana orang hidup lebih lama dan sehat. Bahkan, pepaya disebut sebagai “Buah #1 yang Dikonsumsi oleh Orang Tertua di Dunia”.

Pepaya adalah buah tropis dengan daging berwarna kuning atau oranye yang cerah, serta biji hitam. Buah ini memiliki tekstur yang lembut dan rasanya manis, sehingga ideal untuk dijadikan smoothie. Pepaya mengandung sejumlah nutrisi penting seperti magnesium, kalium, folat, likopen, serta vitamin A, C, E, dan K.

Manfaat Kesehatan Pepaya

Pepaya merupakan pilihan yang fantastis dalam hal buah-buahan, menurut ahli dietis Maya Feller. Buah ini mengandung senyawa fenolik dan flavonoid yang memiliki aktivitas antioksidan yang baik. Antioksidan membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan radikal bebas yang dapat meningkatkan risiko penyakit kanker dan lainnya.

Pepaya mengandung karotenoid seperti beta karoten dan likopen yang berpotensi mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, dan kanker. Selain itu, pepaya kaya serat yang mendukung kesehatan usus dan dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Buah ini juga tinggi kalium, yang dapat menurunkan tekanan darah dan memiliki dampak bermanfaat pada kesehatan jantung.

Apakah Pepaya Dapat Dikonsumsi Setiap Hari?

Menurut Maya Feller, tidak masalah untuk mengonsumsi pepaya setiap hari. Namun, perlu diingat bahwa variasi konsumsi buah-buahan yang berbeda juga penting untuk mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang. Selain itu, hal ini juga tergantung pada bagaimana seseorang menyeimbangkan pola makan secara keseluruhan. Jadi, jika pepaya tersedia di daerah Anda dan rasanya enak, tidak ada

salahnya untuk mengonsumsinya setiap hari.

Namun, perlu dihindari mengonsumsi pepaya mentah karena mengandung papain, enzim yang dapat merusak esofagus atau membahayakan janin jika dimakan oleh wanita hamil. Pepaya mentah juga mengandung lateks yang dapat menyebabkan reaksi alergi pada orang yang alergi lateks. Sebaiknya memilih pepaya yang lebih kecil dengan kulit yang sudah mulai berubah warna dari hijau menjadi kuning atau oranye untuk mendapatkan buah yang matang dan lezat.

Ringkasan

Papaya memiliki reputasi sebagai sumber manfaat kesehatan sehingga disebut sebagai “buah kehidupan panjang.” Diperingkat sebagai salah satu “makanan super umur panjang” yang dimakan di Zona Biru – tempat di seluruh dunia di mana orang hidup lama dan sehat. Berita juga menyebutnya sebagai “Buah #1 yang Dimakan oleh Orang Tertua di Dunia.” Apakah Anda sudah mencoba papaya? Apa manfaat papaya yang Anda ketahui? Bagikan pendapat Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari [homp.my.id](#) yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark