



Buah Apa yang Terbaik untuk Umur Panjang? Pilihan Pertama Para Manusia yang Berusia Seratus Tahun

Description

Manfaat Makan Pepaya untuk Kesehatan

Pepaya memiliki reputasi sebagai sumber manfaat kesehatan yang begitu berlimpah sehingga disebut sebagai “buah kehidupan yang panjang.” Ini terdaftar sebagai salah satu “superfood panjang umur” yang dimakan di Blue Zones – tempat di seluruh dunia di mana orang hidup dengan cara yang luar biasa panjang dan sehat.

Apa Itu Pepaya

Pepaya adalah buah tropis dengan daging yang berwarna kuning atau orange yang cerah, dan biji hitam. Buah ini memiliki tekstur creamy yang ideal untuk smoothies, menurut American Heart Association. Di Amerika Serikat, pepaya ditanam di Hawaii, California, Texas, dan Florida, tetapi sebagian besar buah yang dijual di toko diimpor dari Mexico.

Gizi Pepaya

Satu cangkir potongan pepaya mengandung beragam nutrisi, termasuk magnesium, kalium, folat, lycopene, dan vitamin A, C, E, dan K, serta sedikit zat besi dan kalsium.

Manfaat dari Makan Pepaya

Papain di pepaya dapat merusak protein, karbohidrat, dan lemak, dan dapat merugikan esofagus atau janin jika dimakan oleh wanita hamil. Namun, buah yang sudah matang tidak mengandung enzim ini.

Cara Memilih Pepaya

Buah ini bisa ditemukan di toko sepanjang tahun, tetapi mencapai puncak musimnya di musim panas dan awal musim gugur, menurut Akademi Nutrisi dan Dietetika. Pilih pepaya yang lebih kecil – mereka cenderung lebih enak dari yang lebih besar.

Kesimpulan

Pepaya memiliki banyak manfaat kesehatan, mulai dari nutrisi yang kaya hingga kemampuannya untuk mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke. Namun, ada risiko pada pepaya mentah yang

mengandung enzim papain yang berbahaya bagi kesehatan. Oleh karena itu, pastikan untuk memilih pepaya yang sudah matang dan sehat untuk menikmati manfaatnya.

Ringkasan

Pepaya memiliki reputasi sebagai sumber manfaat kesehatan sehingga disebut sebagai “buah yang panjang umur.” Dianggap sebagai salah satu “superfood panjang umur” yang dikonsumsi di Zona Biru – tempat di seluruh dunia di mana orang hidup lama dan sehat. Pepaya kaya akan nutrisi penting seperti magnesium, kalium, folat, lycopene, dan vitamin A, C, E, dan K. Apakah Anda sering mengonsumsi pepaya? Apa manfaat favorit Anda dari buah ini? 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