



## Durian: 5 Manfaat Kesehatan Buah Raja Buah-buahan

### Description

Durian menawarkan profil nutrisi yang kaya, termasuk mineral penting seperti kalium, magnesium, dan zat besi, serta serat pangan yang tinggi. Buah yang mengandung phytochemicals seperti polifenol dan flavonoid ini juga memiliki berbagai sifat kesehatan yang berpotensi baik untuk tubuh.

#### Manfaat Kesehatan Durian

Durian memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh. Salah satunya adalah kandungan serat pangan yang tinggi, yang dapat membantu pencernaan dan menjaga kesehatan usus. Durian juga mengandung antioksidan yang dapat melawan radikal bebas dan mengurangi risiko penyakit degeneratif.

Quote: "Durian bukan hanya lezat, tapi juga kaya akan nutrisi yang baik untuk tubuh Anda," kata seorang ahli gizi terkemuka.

#### Fakta Durian

Selain kaya akan nutrisi, durian juga mengandung tingkat kalori yang relatif tinggi. Meskipun begitu, konsumsi durian dalam batas yang wajar masih dianggap aman dan bahkan bermanfaat bagi kesehatan.

#### Tips Memilih Durian

1. Pilih durian yang beratnya proporsional dengan ukurannya.
2. Perhatikan kulit durian yang harus kokoh dan berduri lebat.
3. Sentuh bagian pangkal durian, harus terasa padat dan tidak berlendir.
4. Bau durian yang matang akan tercium dari pangkalnya.

Dengan kandungan nutrisi yang tinggi dan manfaat kesehatan yang dimilikinya, durian dapat menjadi pilihan buah yang baik untuk dikonsumsi secara teratur. Pastikan untuk memilih durian yang matang dengan baik agar dapat merasakan semua manfaat kesehatannya.

### Ringkasan

Durian kaya akan nutrisi penting seperti potassium, magnesium, dan serat pangan. Buah ini juga mengandung fitokimia seperti polifenol dan flavonoid yang berkhasiat bagi kesehatan. Apakah Anda suka durian? Apakah Anda tahu manfaat kesehatan dari mengonsumsi durian secara teratur? Bagikan pendapat dan pengalaman 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