



Tumbuhan 'Superfood' yang Menyehatkan Kulit dan Meningkatkan Energi Kini Tersedia di Tesco

Description

Tesco Menjual Suplemen Sea Moss yang Bermanfaat bagi Kesehatan Anda

Tesco, salah satu merek ritel terbesar di Inggris, kini menjual tanaman "superfood" bernama sea moss yang bisa meningkatkan energi Anda serta penampilan kulit. Tanaman ini kaya manfaat bagi tubuh baik dari dalam maupun luar. Sea moss, atau rumput laut, ditemukan tumbuh secara alami di sepanjang pantai Atlantik dan memiliki banyak kandungan gizi yang sulit didapatkan di tanaman lain. Tanaman ini mengandung vitamin A, yang membantu mencegah jerawat dan merawat kulit secara alami, serta mengandung vitamin K yang bersifat anti-inflamasi. Sea moss juga kaya akan magnesium, mineral yang penting untuk fungsi otot, sistem saraf, dan produksi energi. Magnesium diperlukan dalam produksi energi, oksidatif fosforilasi, dan glikolisis.

Manfaat Sea Moss untuk Tubuh

Selain itu, sea moss juga mengandung zat besi yang esensial bagi tubuh untuk menghasilkan sel darah merah sehat yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Jika tubuh kekurangan zat besi, Anda mungkin akan merasakan kelelahan dan kurang energi. Menurut NHS, orang dewasa sehat seharusnya mengonsumsi sejumlah tertentu zat besi setiap hari dari makanan sehari-hari mereka. Sea moss bisa menjadi sumber suplemen yang baik jika diet harian Anda tidak cukup.

Diet Serat Tinggi dari Sea Moss

Sea moss juga mengandung serat pangan yang banyak, sebagian besar dalam bentuk polisakarida yang tidak bisa dicerna oleh tubuh tetapi dapat diolah oleh bakteri baik di usus. Dengan memberi makan bakteri usus dengan serat dari sea moss, Anda dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan bakteri baik yang memberikan manfaat kesehatan tertentu. Penelitian juga menunjukkan bahwa mengonsumsi sea moss dapat mendukung pengelolaan gula darah dan mengurangi risiko diabetes tipe 2. Hal ini disebabkan oleh komponen seperti karotenoid dan fucoxanthin yang membantu mengurangi resistensi insulin dan menjaga kontrol gula darah yang baik.

Konsumsi Sea Moss dengan Bijak

Meski sea moss aman dikonsumsi dalam jumlah sedang, terlalu banyak bisa menyebabkan keracunan yodium dan membuat Anda merasa tidak sehat. British Dietetic Association menyarankan untuk tidak

mengonsumsi rumput laut lebih dari sekali seminggu karena kandungan yodium yang tinggi bisa menyebabkan masalah pencernaan atau hipertiroidisme. Sebelum menambahkan sea moss ke dalam diet, penting untuk berkonsultasi dengan dokter untuk memastikan aman bagi Anda dan mengetahui potensi efek sampingnya. Jangan lupa untuk selalu mengonsumsi dengan bijak untuk mendapatkan manfaat seoptimal mungkin.

Ringkasan

Tanaman superfood ini memiliki banyak manfaat kesehatan yang dapat diungkapkan dengan menambahkannya ke dalam diet Anda, termasuk meningkatkan tingkat energi dan memperbaiki kulit. Mengapa kandungannya seperti magnesium, vitamin A, dan vitamin K bisa memberikan manfaat yang luar biasa bagi tubuh Anda? Bagaimana cara terbaik untuk mengonsumsinya? Tesco menjual Sea Moss Gummies dengan rasa berry yang menjadi tren baru! Apakah Anda tertarik untuk mencoba produk ini? Berikan pendapat dan pertanyaan 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