Bab 3 kandungan dan mamfaat

Kandungan dan mamfaat dari es gw lupa :

Mempunyai zat kaliaum yang berguna untuk menurunkan kadar asam urat dalam darah mengandung banyak air bervitamin yang berguna untuk membersihkan ginjal dan sebagai sumber energi yang sangat banyak karena mempunyai kalori dari lemak, glukosa,dan protein yang membuat tubuh tidak lemas, melon dari es gw lupa mengandung vitamin a dan dan kolagen yang dapat menyehatkan mata dan kulit ,serta kandungan karbohidrat dan rendah lemak dapat membantu kita saat menurunkan badan,kandungan dari buah blewah juga sangat bermamfaat dari buah semangka dan melon ,karena blewah mempunya lebih banyak mineral dari buah lainnya,juga mempunyai vitamin c yang baik untuk tubuh ,guzi,mulut,dan juga bibir