Bab 2 kandungan dan manfaat

**Kandungan dan mamfaat dari es mewah :**

**kandungan melon:**

melon mempunyai banyak mamfaat dan khasiat di dalamnya ,buah yang termasuk labu-labuan ini sangat terkenal di dunia karena rasa manis yang terdapat di buah melon,banyaknya vitamin didalamnya dapat menjaga tubuh kita tetap vit, kandunngan -kandungan didalamnya termasuk : lemak ,protein ,karbohidrat ,kalium , potassium, vitamin a, vitamin c dan zat zat lain yang bermamfaat ,kandungan yang paling tinggi dari buah melon ini adalah vitamin a yang dapat mencukupi 65% dari kecukupan vitamin a manusia

**kandungan blewah :**

blewah adalah buah buahan yang termasuk dalam keluarga melon, buah ini biasanya dijadikan minuman atau campuran masakan,buah ini memiliki banyak mineral didalam nya, dan juga serat yang tinggi untuk membantu proses pencernaan,kandungan dari blewah antara lain sebagai berikut , blewah mempunyai vitamin a yang tinggi juga mempunyai vitamin C yang tinggi,blewah juga mempunyai asam folat dan sedikit lemak jenuh,juga dapat membantu kita diet,juga blewah mempunyai sifat sedatif untuk menyembuhkan rasa susah tidur

kandungan semangka :

semangka adalah buah dari afrika yang mudah tumbuh di indonesia, buah yang masih berkerabat dengan melon dan labu labuan ini, juga mempunyai banyak gizi didalamnya,seperti vitamin a ,vitamin c,vitamin b, beberapa mineral dan tembaga,kalium, semangka juga menjadi anti oksidan yang baik untuk tubuh serta dapat menjaga tubuh agar tidak terdehidrasi karena mempunyai kandungan air yang sangat banyak

**mamfaat dari es mewah :**

es mewah yang menggiurkan dapat menjaga kebutuhan air sehari hari, juga dapat menyehatkan mata , kulit ,bibir, dan mulut karena mempunyai kandungan vitamin C dan A yang sangat tinggi, es mewah juga dapat menjaga tekanan darah karena mengandung zat kalium atau yang disebut pottasium yang sangat banyak,banyaknya mineral dalam es mewah dapat menjaga daya tahan tubuh dan kekuatan tulang dan gigi,serat yang banyak dari es mewah dapat mempelancar buang air besar dan membersihkan bakteri di usus,yang paling penting dalam es ini adalah rasa kasih yang terdapat dalam es