Nama: Clarisa Tri Handayani

NIM : 119140143

Screenshot hasil run code html minggu 1



Manfaat Buah Jambu



HTML Instagram Referensi Sumber

Jambu biji merupakan tanaman yang berasal dari negara di Amerika Tengah, seperti Meksiko, Brazil, Kolombia, dan Venezuela. Buah yang juga disebut guava ini, kini telah banyak dibudidayakan dan dapat dinikmati di banyak negara beriklim tropis dan subtropis, seperti Indonesia. Jambu biji kaya akan kandungan vitamin C, vitamin A, serta kalium, dan antioksidan seperti likopen. Selain itu, jambu biji juga mengandung nutrisi lain, seperti serat, zat besi, protein, magnesium, serta folat, meski dalam jumlah yang sedikit.
Berikut adalah beberapa manfaat jambu biji yang perlu Anda ketahui, seperti:

- 1. Melindungi tubuh dari radikal bebas

- 1. Melindungi tubuh dari radikal bebas
 Kandungan vitamin C di dalam jambu biji berperan sebagai antioksidan, yang berguna untuk melindungi tubuh dari kerusakan sel akibat radikal bebas. Banyak ahli percaya bahwa radikal bebas merupakan salah satu faktor pemicu berkembangnya penyakit kanker. Kandungan antioksidan ini tidak hanya terdapat di buah jambu biji saja, tapi juga di daunnya.

 Z. Melancarkan saltura pencernasan
 Manfat jambu biji juga dapat diperoleh sebagai pelancar sistem pencernaan. Khasiat ini didapat dari kandungan serat yang tinggi pada jambu biji, sehingga dapat mencegah sembelit dan memastikan bahwa kuman baik di dalam saltura pencernaan tetap bekerja.

 3. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
 Jambu biji merupakan salah satu buah dengan kandungan vitamin C yang tinggi. Bahkan kandungan vitamin C dalam jambu biji melebihi kandungan vitamin C di jeruk. Vitamin C ini berhubungan dengan peningkatan sistem kekebalan tubuh Anda dan dapat mengurangi risiko terkena penyakit infeksi. Selain itu, vitamin C juga penting untuk menjaga kesehatan tulang, gigi, gusi, dan pembuluh darah, membantu dalam penyembuhan luka, meningkatkan fungsi otak, serta membantu tubuh menyerap zat besi.

 Memurunkan tekanan darah dan kolesterol Jambu biji merupakan buah yang sebaikaya Anda konsumsi jika menderita darah tinggi. Sebuah penelitian bahkan mengungkapkan, mengonsumsi buah jambu biji dapat menurunkan kolesterol jahat dan menurunkan tekanan darah. Manfat jambu biji ini diperoleh berkat kandungan vitamin C dan serat.

Manfaat jambu biji memang banyak, namun penelitian lebih lanjut masih sangat diperlukan untuk mendukung dan membuktikan berbagai klaim tersebut. Tapi, jangan sampai hal itu membuat Anda ragu dalam mengonsumsi jambu biji, karena buah ini mengandung banyak nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh Anda.

© <u>HTML</u>