



Dokumentasi Buah Buahan

Alpukat

Buah yang dikenal kaya nutrisi dan manfaat kesehatan. Alpukat mengandung lemak sehat, serat, vitamin, dan mineral penting, serta memiliki rasa lembut dan creamy. Alpukat berasal dari Meksiko dan Amerika Tengah dan kini banyak ditanam di berbagai daerah tropis di dunia.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa alpukat dapat membantu meningkatkan faktor risiko dan mencegah penyakit jantung, yang dapat membantu mencegah timbulnya penyakit jantung.

Waktu terbaik makan alpukat adalah saat sarapan untuk energi, sebelum olahraga untuk menjaga daya tahan tubuh, atau malam hari sebagai camilan sehat. Alpukat salah satu buah yang menjadi favoritku, dimakan langsung atau kadang juga dimakan samaocolan madu.