



KEMENTERIAN PERTANIAN
REPUBLIK INDONESIA

BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan • Kuntabel • Kompeten
Harmonis • Loyal • Adaptif • Kolaboratif

**# bangga
melayani
bangsa**

Buah

Khasiat Alami untuk Tubuh Sehat



Sumber gambar: canva.com





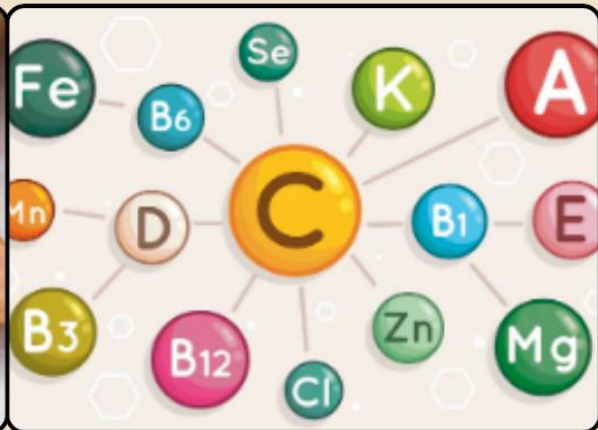
Mengapa Buah Penting?

- Konsumsi buah setiap hari → jaga tubuh bugar, cegah penyakit.
- Kaya vitamin dan mineral → bantu metabolisme, pertumbuhan, dan daya tahan tubuh.



Peran Vitamin dan Mineral

- Vitamin → mengatur metabolisme, bantu pembentukan sel baru, jaga fungsi jaringan tubuh.
- Mineral → jaga kesehatan tulang, otot, dan fungsi otak, bantu pembentukan darah.

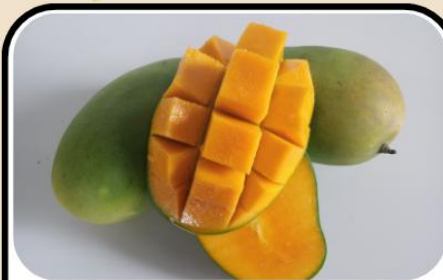




Kandungan Nutrisi dan Manfaat Buah



Pisang: serat, vitamin B6, C, dan kalium → untuk energi & metabolisme.



Mangga: beta karoten & vitamin C → jaga pencernaan & jantung.



Jeruk: vitamin C tinggi → tingkatkan imunitas & kendalikan kolesterol.



Pepaya: enzim papain & serat → lancarkan pencernaan & cegah kanker.



Manggis: antioksidan & vitamin C →
peremajaan sel & daya tahan tubuh.

Belimbing: serat & pektin → turunkan
kolesterol & tekanan darah.



Nanas: bromelain → antiinflamasi &
bantu pencernaan.



Sirsak: vitamin B, C, dan serat → lawan
flu & kolesterol tinggi.



Semangka: kalium & sitrulin → detoks
alami & jaga tekanan darah.



Sumber gambar: canva.com

Sumber:

<https://repository.pertanian.go.id/handle/123456789/8874>

<https://repository.pertanian.go.id/handle/123456789/17261>

<https://ditjenbun.pertanian.go.id/indonesia-kaya-dengan-pangan-lokal-alternatif-hadapi-krisis-pangan/>.