



Suplemen sekarang ini sudah banyak macam-macamnya mulai dari obat kimia ataupun yang alami. Orang biasanya membeli suplemen dengan harga yang sangat mahal. Namun kita lupa bahwa disekitar kita banyak suplemen yang murah dan khasiatnya hampir sama dengan suplemen yang mahal itu apakah itu ? yaitu buah-buahan dan sayuran. Kita dapat menggunakan buah dan sayur sebagai suplemen. Perlu diketahui dalam jangka panjang makanan yang kita konsumsi banyak memberikan keuntungan dibandingkan dengan suplemen.

Berikut beberapa jenis makanan yang memiliki nutrisi bagi kesehatan untuk jangka panjang dan dapat menggantikan suplemen kimia kita :

1. APEL

Buah kayak serat ini dapat menurunkan kolesterol dan membantu mencegah kanker. Jadikanlah apel sebagai snack sehari-hari. Selain berkalori rendah buah ini terbukti dapat melindungi kita dari serangan jantung dan kanker paru-paru.

2. BROKOLI



Brokoli merupakan sayuran yang dapat kita konsumsi sebagai sayuran dalam hidangan makanan kita. Dalam brokoli ini mengandung zat anti kanker termasuk vitamin C, betakarotin dan fiber yang tinggi. Brokoli juga kaya akan Phytochemicals yang memberikan perlindungan terhadap kanker tertentu dan penyakit jantung. selain itu brokoli membantu menyembuhkan Diabetes karena kandungan serat yang tinggi . Hasil penelitian dari University of California's menunjukkan brokoli banyak mengandung kalsium seperti susu, yang sangat penting dalam pembentukan dan memelihara tulang kita.

3

3. WORTEL

Penelitian menunjukkan wortel adalah sayuran yang banyak mengandung carotenoids tinggi, seperti beta karotin yang dapat menurunkan resiko kanker dan penyakit jantung. Wortel yang lebih tua banyak mengandung betakarotin.

4. TOMAT



Hasil penelitian dan penemuan di Harvard University menyatakan bahwa tomat merupakan makanan yang memiliki suatu kandungan carotenoid yang dinamakan Lycopene. Zat ini mampu menurunkan kanker prostat pada pria dan juga kanker payudara pada wanita.

5. BAWANG



Bawang putih (Allium sativum) banyak digunakan sebagai penyempurna pada masakan karena rasanya yang tajam dan khas. Bawang putih juga mengandung senyawa sulfur yang dapat membantu menurunkan kolesterol dan tekanan darah. Selain itu, bawang putih juga memiliki sifat antibakterial dan antifungal. Bawang putih juga mengandung vitamin C, vitamin B6, dan mineral seperti selenium dan mangan. Bawang putih juga dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit Alzheimer dan Parkinson. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit diabetes tipe 2. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit kanker. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit osteoporosis. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit asma. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit artritis. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit depresi. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit kecemasan. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit ADHD. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit autisme. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit ADHD. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit autisme. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit ADHD. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit autisme. Selamat mencoba...mengantuk suplemen kesehatan..