

Khasiat Buah Alpukat

Ditulis oleh admin

- Alpukat menyimpan vitamin B-6 yang berguna untuk mengontrol fungsi sistem saraf;
- Alpukat mengandung zat besi dan tembaga yang berperan penting dalam pembentukan darah segar dan mencegah anemia;
- Bermanfaat mengurangi kerusakan hati, termasuk juga kerusakan akibat virus hepatitis;
- Kandungan asam folat yang terdapat dalam alpukat amat dibutuhkan janin agar otak dan tulang belakangnya dapat tumbuh sehat;
- Magnesium dan kalsiumnya membantu menjaga kesehatan tulang;
- Membantu memperlancar aliran darah, mengendalikan diabetes;
- Mengatasi batu ginjal, sakit punggung, dan sariawan;
- Paduan antara vitamin C, vitamin E, zat besi, kalium dan mangannya menjadikan alpukat baik untuk menjaga kesehatan kulit dan rambut. Dengan adanya asam folat dan vitamin B, serta vitamin - vitamin B lainnya, alpukat ideal untuk merangsang pembentukan jaringan kolagen untuk menjaga kehalusan kulit;