

Buah dan Sayur



Meningkatkan daya ingat

Zat antioksidan yang terkandung dalam buah dan sayur melindungi sel-sel otak dan membantu meningkatkan daya ingat



Tubuh lebih segar

Buah dan sayur memiliki kandungan vitamin dan mineral yang tinggi. Vitamin bersama enzim bereaksi memproduksi energi



Melancarkan buang air besar

Tingginya serat yang terkandung dalam buah dan sayur dapat meningkatkan kelancaran proses metabolisme tubuh

Membantu mengatasi obesitas



Buah dan sayur kaya akan serat yang memberikan rasa kenyang lebih lama, bahkan dapat mengurangi porsi makan yang berlebih



Mencegah dan mengobati kanker

Buah dan sayur kaya akan mineral, serat, antioksidan, dan vitamin. Nutrisi tersebut memperkuat tubuh serta melawan berbagai jenis penyakit secara alami, termasuk penyakit kanker



Membuat lebih bahagia

Antioksidan dalam buah dan sayur terbukti mengurangi peradangan tubuh dan mampu melindungi seseorang dari depresi



Hemat belanja

Ganti menu kudapan coklat, kue, dll dengan buah, maka akan menghemat pengeluaran belanja Anda