

MANFAAT BUAH APEL BAGI KESEHATAN

BUAH APEL



Apel adalah buah yang populer dan banyak digemari karena rasanya yang manis dan menyegarkan

Faktanya, Apel adalah buah yang tidak mengandung lemak dan bebas kolesterol

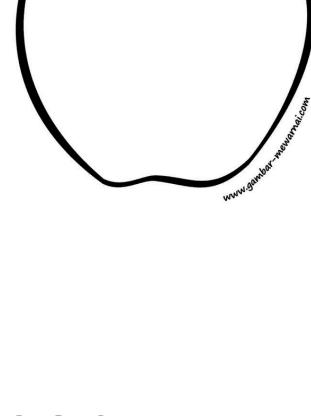
KANDUNGAN BUAH APEL

Tinggi antioksidan seperti flavonoid, serat, air, vitamin A, E, D, K, B1, B2, B3, serta B6 dan mineral seperti zinc, tembaga, zat besi, natrium, kolin, lutein, zeaxanthin, asam ursolat



MANFAAT BUAH APEL

1. Kesehatan Jantung
2. Kesehatan Pencernaan
3. Kesehatan Otak
4. Menjaga Berat Badan
5. Menjaga Kesehatan Gigi
6. Mencegah Kanker
7. Menjaga Kesehatan Paru-paru
8. Meningkatkan Imunitas
9. Menjaga Kesehatan Tulang
10. Mengatur gula darah



TIPS MEMAKAN BUAH APEL



- Sebaiknya konsumsi apel beserta kulitnya karena sebagian besar manfaatnya, terutama antioksidan, terdapat pada kulitnya.
- Waktu terbaik untuk mengonsumsi apel adalah di pagi hari karena kandungan pektin dalam apel bermanfaat untuk pencernaan.
- Apel dapat dikonsumsi langsung, dibuat jus, atau ditambahkan ke dalam berbagai hidangan.



APEL...!!

**SATU GIGITAN
SEJUTA MANFAAT**



DEA CLARA N.M.