

Kenapa Harus

Makan Buah Setiap Hari



?

1

© PKRS KARIADI

Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

- Buah seperti jeruk, kiwi, dan mangga tinggi vitamin C
- Mengandung flavonoid yang memperkuat sistem imun
- Vitamin C berfungsi sebagai antioksidan, membantu melawan infeksi

Referensi:

Harvard T.H. Chan School of Public Health – *The Nutrition Source*
WHO – *Healthy diet factsheet* (2020)

2

© PKRS KARIADI

Melancarkan Pencernaan

- Serat dalam buah membantu mencegah sembelit dan menjaga kesehatan usus
- Prebiotik alami (misalnya dalam pisang) mendukung pertumbuhan bakteri baik di usus

Referensi:

Mayo Clinic – *Dietary fiber. Essential for a healthy diet*

3

© PKRS KARIADI

Menjaga Kesehatan Jantung

- Mengandung serat, kalium, dan antioksidan yang membantu menurunkan tekanan darah dan kolesterol.
- Buah seperti apel, beri, dan jeruk membantu melindungi pembuluh darah dari kerusakan oksidatif.

Referensi:

Harvard T.H. Chan School of Public Health: *Vegetables and Fruits*
American Heart Association (AHA): *Fruits and Vegetables*

4

© PKRS KARIADI

Mendukung Fungsi Otak & Kesehatan Mental

- Buah beri mengandung flavonoid yang bisa meningkatkan daya ingat dan fungsi kognitif.
- Kandungan vitamin dan antioksidan dapat membantu mengurangi stres oksidatif di otak.

Referensi:

USDA Agricultural Research Service: *Berries and Brain Health*

5

© PKRS KARIADI

Menjaga Kesehatan Mata

Buah seperti mangga dan pepaya mengandung vitamin A dan beta-karoten yang penting untuk penglihatan.

Referensi:
American Optometric Association: *Nutrition and Eye Health*

6

© PKRS KARIADI

Menjaga Hidrasi Tubuh

Buah seperti semangka, jeruk, dan melon kaya air serta elektrolit sehingga membantu menjaga cairan tubuh.

Referensi:
Cleveland Clinic: *Best Hydrating Foods*

7

© RS KARIADI

Membantu Mengontrol Berat Badan

- Tinggi serat dan air sehingga memberi rasa kenyang lebih lama.
- Rendah kalori sehingga cocok sebagai pengganti camilan tinggi lemak/gula

Referensi:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC): *Healthy Weight - Fruits & Vegetables*

8

© PKRS KARIADI

Konsultasikan gizi Anda ke

Klinik Gizi

PAVILJOEN EKSEKUTIF GARUDA

Daftar melalui

Aplikasi Kariadi Mobile

Dapat download di

APP STORE

PLAY STORE



atau

<https://privat.rskariadi.id/>

9