

Khasiat Jus Buah-buahan Untuk Kesehatan

Mac 26, 2021 Ditulis oleh : [Nurul Afiqah](#)
Disemak oleh : [DoctorOnCall Panel Doctor](#)

Oleh : Faridah Patoni, UJM,
BPSK/2021

Jus oren



kaya dengan vitamin C, antioksidan yang amat diperlukan untuk kesehatan kulit dan penyerapan zat besi di dalam tubuh.

Kandungan jus oren yang tinggi asid sinamik, asid ferulik, dan asid klorogenik dapat mencegah radikal bebas daripada merosakkan sel, seterusnya menyebabkan penyakit.

Jus epal



Kos murah tetapi tinggi khasiat

Sumber kalium iaitu elektrolit yang penting untuk kesihatan jantung dan saraf

Bagus untuk sistem pencernaan tubuh

Mengandungi antioksidan

Jus anggur



Kaya dengan vitamin C dan nutrisi

Membantu dalam mengurangi stres dan risiko penyakit darah tinggi

Jus delima



Kaya dengan antioksidan. Jus delima amat berbaloi untuk anda minum setiap hari. Walaupun kalorinya agak tinggi, akan tetapi kandungan antioksidannya dikatakan lebih tinggi berbanding teh hijau.



Jus lemon



Bertindak sebagai agen detox

Membantu melawan jangkitan penyakit

Kaya dengan sumber vitamin C

Membantu menjaga kesihatan pencernaan

Thank
you