

MANA LEBIH SEHAT, JUS BUAH ATAU BUAH SEGAR?

Banyak orang tidak suka dengan rasa buah dan sayur. Untuk itu, dibuatlah jus dari buah dan sayuran. Tak jarang pula dicampurkan bahan-bahan tambahan seperti gula, susu, dan coklat untuk menambah citarasa. Namun, apakah kandungan nutrisi buah tetap sama meskipun sudah dibuat jus?

1

Dengan mengunyah buah utuh produksi air liur menjadi lebih banyak yang membuat kandungan gizi pada buah lebih cepat diserap tubuh

2

Gula alami buah dalam jus lebih cepat diserap ke dalam aliran darah daripada yang buah utuh. Sumber konsentrasi gula yang lebih besar pada jus buah dapat lebih mirip dengan minuman ringan

3

Jus menghilangkan serat yang menahan laju penyerapan gula alami. Semakin banyak buah yang digunakan dalam jus, akan semakin menambah konsentrasi gula



4

Banyak dari jenis jus buah yang bersifat asam. Meskipun menyegarkan, minum satu gelas jus buah tersebut setiap hari dapat meningkatkan risiko gigi keropos

5

Jus mengandung lebih banyak kalori dibanding buah utuh. Satu gelas jus jeruk mengandung 365 kalori, lebih tinggi dari sebuah jeruk yang mengandung hanya 87 kalori

“

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan untuk mengonsumsi buah dan sayuran sebanyak 400gram setiap harinya.

Dikutip dari berbagai sumber



Mandiri Inhealth



Mandiri_Inhealth_

Mandiri Inhealth terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan