

4 Manfaat Buah Kesemek Untuk Kesehatan

Buah Kesemek merupakan salah satu buah yang berasal dari Tiongkok yang telah dikenal memiliki manfaat yang super karena mempunyai kandungan yang melimpah.

Dalam artikel kali ini saya akan mencoba beberapa [Manfaat Buah Kesemek](#) yang berguna untuk kesehatan kita :

1). Mampu menjaga kesehatan jantung

Buah Kesemek terdapat kandungan polifenol. manfaat polifenol adalah untuk menetralkan kadar kolesterol jahat yang bersemayam di tubuh kita yang bisa menyebabkan manusia terkena penyakit jantung koroner. Jadi bila tidak ingin mendapatkan penyakit jantung silahkan konsumsi buah ini secara rutin.

2). Menstabilkan tekanan darah

Buah Kesemek memiliki senyawa yang mampu menstabilkan tekanan darah. Dengan senyawa alami tersebut, Buah Kesemek sangat bermanfaat untuk mengatasi orang yang terserang penyakit hipertensi, atau lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi.

3). Memperlambat penuaan dini

Usia muda merupakan salah satu usia yang sudah pasti kita akan lewati nantinya. Namun saat kita masih muda, wajah dan kulit kita kadang segar namun kadang tidak segar sama sekali. Untuk mengatasi gangguan kulit ini langkah baiknya memakai Buah Kesemek

4). Untuk diabetes

Seseorang yang mengalami gejala ataupun yang sudah terserang penyakit diabetes, dipastikan orang tersebut memiliki kadar gula darah yang sangat tinggi. Beberapa penelitian telah dilakukan bahwa seseorang yang mengalami penyakit gula darah ini dikarenakan asupan beta-karoten nya kurang baik atau tidak teratur. Demikianlah yang bisa saya sampaikan dalam kesempatan kali ini mengenai 4 manfaat [buah kesemek](#) untuk kesehatan. Semoga bermanfaat.