

Semangka adalah buah musim panas yang luar biasa yang bisa dinikmati anak-anak. Buah semangka mengandung sekitar 92% persen air dan banyak nutrisi penting. Bagaimana mereka baik untuk anak kecil? Semangka adalah gudang nutrisi. Untuk kesehatan, kami mencantumkan nutrisi dalam semangka, bersama dengan Manfaat Buah Semangka Untuk Kesehatan Anak-anak.

Nutrisi pada Buah Semangka

- **Lycopene:** Ini adalah antioksidan yang membantu menjaga kesehatan jantung, tulang, dan juga mencegah kanker.
- **Vit. A:** Vitamin ini baik untuk mata dan kulit.
- **Vitamin B1:** Vitamin ini membantu tubuh menggunakan makanan untuk mendapatkan energi.
- **Vitamin B6:** Membantu melawan infeksi.
- **Vit. C:** Vitamin ini membuat sistem kekebalan tubuh lebih kuat sehingga menjaga anak Anda dari jatuh sakit.
- **Citrulline:** Ini adalah asam amino yang dikonversi menjadi arginin. Asam amino ini meningkatkan sirkulasi darah yang sehat dan menjaga kesehatan jantung.

Manfaat Buah Semangka Untuk Kesehatan Anak-anak



Manfaat Buah Semangka Untuk Kesehatan Anak-anak

Semangka memiliki banyak manfaat kesehatan. Berikut adalah beberapa manfaat luar biasa yang terkandung dalam buah semangka

- Semangka bekerja luar biasa untuk melawan panas.
- Membantu mencegah Asma.
- Membantu menjaga tekanan darah yang sehat.
- Semangka membantu mengatur pencernaan dan menjaga pergerakan usus yang sehat.
- Ini juga melembabkan tubuh.
- Semangka juga mengurangi nyeri otot.
- Semangka baik untuk menjaga kulit yang sehat.
- Ini juga disebut buah anti-inflamasi. Likopen yang ada di semangka adalah penghambat berbagai proses inflamasi. Ia bekerja sebagai antioksidan dan menetralkan radikal bebas di dalam tubuh.

Baca Juga :

- [Sarapan Sehat dengan Buah Bergizi](#)
- [Buah Peningkat Kualitas Air Susu Ibu / ASI](#)
- [Memilih Cemilan Sehat untuk Anak](#)

Risiko Kesehatan Buah Semangka Bila dikonsumsi berlebihan:

Semangka dalam jumlah sedang baik untuk kesehatan anak. Namun, seperti kata pepatah bahwa kelebihan segalanya adalah buruk. Jadi, jika anak makan semangka terlalu banyak makan dan mengonsumsi lebih dari cukup banyak buah, maka ia mungkin jatuh sakit dan mengalami beberapa efek samping. Berikut ini beberapa risiko kesehatan dan efek samping dari mengonsumsi terlalu banyak semangka:

- Mual
- Muntah
- Perut kembung
- Diare
- Gangguan pencernaan

Itulah Manfaat Buah Semangka Untuk Kesehatan Anak-anak. Jangan berlebihan ya sobat.