

# Buah-buahan tropis - Dunia buah-buahan eksotis



## Buah-buah tropis

Beberapa buah paling lezat dan sehat Anda mungkin belum pernah mendengar - dari Acai untuk jambu biji sampai pepaya – yang dapat anda beli di toko. Pelajari cara untuk menikmati ini kaya vitamin buah-buahan tropis, dan temukan mengapa buah-buahan tersebut baik untuk Anda, dengan tips cepat.



## Markisa

Sangat harum, berbentuk telur dan ungu, merah, atau kuning ketika matang, buah **markisa kaya vitamin A dan C, potasium, dan serat** - dengan hanya 16 kalori per buah. Rasanya seperti seperti jambu, tetapi menikmati markisa diiris setengah, dan menyedok bijinya. Atau eksperimen: Sajikan di atas yogurt rendah lemak, dalam salad buah, atau dengan ayam, babi atau ikan. Saring bijinya dan gunakan dalam jus, koktail, makanan penutup, dan saus.



## Belimbing

Sebuah buah keemasan dan cerah berasa seperti jeruk, apel, dan plum, buah belimbing berasal dari Asia Tenggara. Manis-asam, setiap buah mengandung 40 kalori dan merupakan sumber vitamin C. Cuci, iris, dan makan berbentuk bintang, nikmati keseluruhan - **tidak perlu mengupas atau membuang bijinya itu**. Tambahkan ke salad, hidangan gurih atau digunakan sebagai hiasan. Karena mengandung batu ginjal pembentuk asam oksalat, orang dengan masalah ginjal sebaiknya tidak makan belimbing.



## Acai

Buah ini berbentuk, kecil gelap, dan bulat seukuran *blueberry* (dengan biji besar tidak bisa dimakan) dan rasa seperti coklat dan *wildberries*. Acai (diucapkan ah-desahan-ee) dinikmati sebagian besar sebagai jus dalam minuman kesehatan dan sangat memikat, atau yang dikeringkan dan dicampur dengan gula pasir (granola). Disebut "superfood", Acai kaya anthocyanin (bertanggung jawab untuk warna kerajaan ungu) dan asam lemak esensial, baik diyakini bisa memberikan banyak manfaat kesehatan.

## Mangga

Berasal dari Asia Tenggara, berbentuk seperti telur, mangga berwarna hijau ke kuning ke merah. Bersatu dengan **antioksidan vitamin A dan C, kalium dan serat**, mangga mudah untuk dinikmati. Hanya mengupas kulit, memotong benih besar, dan menikmati daging, kaya jeruk, penuh dengan rasa, manis tropis. Tersedia segar, beku, atau dikeringkan, mangga dapat ditemukan dalam hidangan dari manis gurih.

## Pepaya

Pepaya berbentuk buah pir terdapat di Amerika Tengah dan mempunyai daging yang lunak, berbentuk seperti mentega dengan biji sedikit pedas yang dapat dimakan. Buah dapat sebesar 20 inch, tapi biasanya sekitar 7 inci dengan 118 kalori, dan **banyak mengandung vitamin C, folat, dan kalium (potasium)**. Pepaya mengandung enzim papain yang digunakan dalam pelunak daging dan berguna dalam pencernaan protein. Nikmati pepaya segar atau dipanggang, dengan perasan lemon atau jeruk nipis.

## Delima

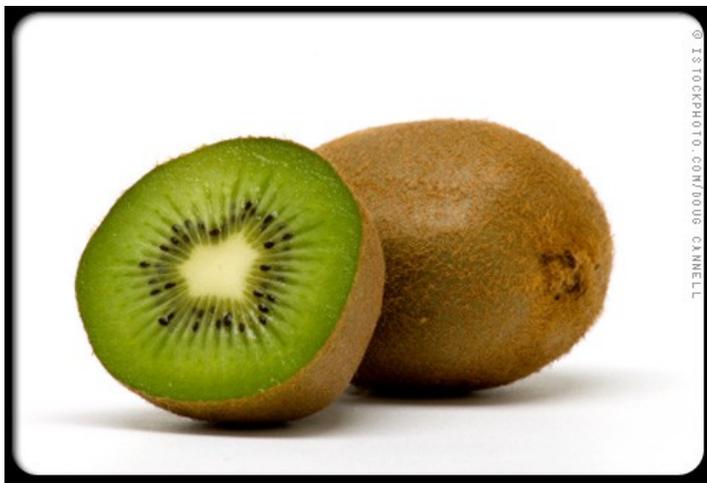
Buah delima segar yang indah tersedia di musim gugur dan populer sebagai dekorasi di meja liburan. Seukuran sebuah apel, buah merah tua dipenuhi dengan benih berbentuk permata, dengan membran spons. Hanya biji - manis-asam dan renyah - bisa dimakan. Peras untuk jus merah ruby atau makan langsung, dengan buah-buahan, pada salad, atau di atas yogurt rendah lemak dan makanan penutup. Satu setengah cangkir memiliki 80 kalori.

## Jambu biji

Renyah, manis, dan asam, rasa jambu biji mengingatkan pada stroberi dan pir. Kulit dimakan yang dapat dimakan mungkin berwarna putih, kuning, *pink*, atau merah dan mungkin tanpa biji atau biji dimakan. Bulat, oval, atau berbentuk buah pir, jambu biji cenderung menjadi 2-4 inci panjang dan merupakan **sumber yang sangat baik dari vitamin C**. **Juga mengandung vitamin A, serat, kalium dan fosfor**, gunakan jambu biji di jus, selai, dan makanan penutup.



## Buah kiwi



Tumbuh seperti pohon anggur, buah ini berbentuk seperti telur dan kulit berbulu coklat, dagingnya terasa manis-asam. Dengan hanya 70 kalori, kiwi adalah **sumber kalium dan serat**, dengan kandungan vitamin C pada Kiwi adalah 2 kali vitamin C pada jeruk. Kupas dengan pengupas sayuran (meskipun kulit bisa dimakan) dan nikmati daging hijau atau emas, serta biji yang bisa dimakan. Kiwi banyak digunakan pada salad, jus atau untuk *yoghurt* rendah lemak.

*Sumber: [http://www.medicinenet.com/tropical\\_fruit\\_pictures\\_slideshow/article.htm](http://www.medicinenet.com/tropical_fruit_pictures_slideshow/article.htm)*

diterjemahkan oleh: Indra P.

diedit oleh: Syahu S.