

Nama

Kelas/Absen

Aspek Pengolahan

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN BUAH SEGAR MENJADI MAKANAN DAN MINUMAN



Prakarya

KELAS VII

KANDUNGAN DAN
MANFAAT BUAH-
BUAHAN





KANDUNGAN BUAH-BUAHAN



**Mengandung
Vitamin A & E**

**Mengandung
Vitamin A & C**

**Mengandung
Vitamin C**

**Mengandung Vit.
C, A, E, B kompleks**

Manfaat Buah-buahan



- meningkatkan daya tahan tubuh
- menurunkan tekanan darah tinggi dan mengatasi batuk



- melancarkan pencernaan
- mencegah flu dan pilek
- meningkatkan kekebalan tubuh



- mencegah stroke, jantung, darah tinggi, kanker
- menghaluskan kulit
- mengurangi nafsu makan



- mengandung antioksidan
- memperlancar proses pencernaan