



## Manfaat Es Teler: Minuman Segar Penuh Manfaat

### Keterangan

**Manfaat Es Teler: Minuman Segar Penuh Manfaat.** Es teler adalah minuman khas Indonesia yang terkenal dengan kelezatannya yang menyegarkan.

Terdiri dari campuran buah-buahan segar disajikan dengan es serut dan santan, es teler menjadi favorit banyak orang karena tidak hanya rasanya yang enak, tetapi juga kandungan gizinya bermanfaat bagi kesehatan.

## Manfaat Es Teler: Minuman Segar Penuh Manfaat

Baca juga: [Es Teler Alpukat: Minuman Segar Penuh Manfaat Wajib Dicoba!](#)

Mari kita jelajahi lebih dalam tentang manfaat es teler

### Kaya akan Nutrisi

Es teler terdiri dari berbagai macam buah-buahan segar seperti alpukat, kelapa muda, nangka, dan jambu biji.

Setiap buah memiliki kandungan nutrisi beragam, termasuk serat, vitamin, dan mineral penting yang diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan.

### Sumber Serat

Buah-buahan yang digunakan dalam es teler mengandung serat yang penting untuk pencernaan yang sehat.

Baca juga: [Es Teler Alpukat: Nikmatnya Sensasi Segar dan Sehat untuk Seluruh Keluarga!](#)

Serat membantu mengatur pencernaan, mencegah sembelit, dan menjaga kesehatan usus secara keseluruhan.

Kandungan Antioksidan: Buah-buahan dalam es teler juga kaya akan antioksidan alami, seperti vitamin C dan vitamin E, yang membantu melawan radikal bebas dalam tubuh.

Antioksidan ini dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan dan mengurangi risiko penyakit degeneratif, seperti kanker dan penyakit jantung.

### Santan Sehat

Santan yang digunakan dalam es teler memberikan rasa khas dan kelembutan pada minuman ini.

Meski santan mengandung lemak, namun jenis lemak yang terkandung dalam santan adalah lemak sehat, seperti asam lemak tak jenuh, baik untuk kesehatan jantung dan otak.

### Pengganti Minuman Manis

Es teler juga dapat menjadi alternatif yang lebih sehat daripada minuman bersoda atau minuman manis lainnya.

Dibandingkan dengan minuman berkalori tinggi lainnya, es teler cenderung lebih rendah kalori dan gula jika tidak ditambahkan gula tambahan berlebih.

### Menyegarkan

Tentu saja, satu hal yang tidak bisa diabaikan adalah kesegaran yang ditawarkan oleh es teler.

Minuman ini sangat cocok dinikmati di cuaca panas untuk menghilangkan dahaga dan menyegarkan tubuh.

Meski es teler memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, konsumsilah dengan bijak. Penting untuk tetap memperhatikan jumlah konsumsi gula dan kalori, terutama jika ditambahkan sirup gula pada minuman ini.

Dengan memperhatikan asupan gizi dan mengonsumsi es teler secara teratur dalam porsi yang seimbang, Anda dapat menikmati manfaatnya sambil tetap menjaga kesehatan tubuh Anda.

### Kategori

1. TIPS

### Tags

1. Es
2. Es Teler
3. Manfaat Es Teler
4. Minuman
5. Segar

### Tanggal Dibuat

23 Februari 2024

---

**Penulis**  
pakguru2022

*default watermark*