

Miracle[®] Juices

Penggempur Kolesterol,
Penyakit Jantung Koroner,
dan Stroke



1 Jus
untuk
3 penyakit
mematikan

Sigit Oktaviyani P, S.Gz

Bahan dengan hak cipta

Sigit Oktaviyani P, S.Gz

Miracle Juices

Penggempur Kolesterol,
Penyakit Jantung Koroner,
dan Stroke



Daftar Isi

<u>Prakata</u>	0
Daftar Isi	vii
<u>Apa Kata Mereka Mengenai Terapi Jus?</u>	1
<u>Kedaksyatan Terapi Jus dalam Mengatasi Kolesterol Tinggi, Penyakit Jantung Koroner, dan Stroke,</u>	11
Apa Itu Terapi Jus?	12
Mengapa Harus Menggunakan Buah dan Sayur?	14
<u>Yuk, Membuat Jus Sehat Sendiri di Rumah</u>	21
Tip Membuat Jus	22
Aturan Mengonsumsi Jus Buah dan Sayur	24
<u>Efek Mengonsumsi Terapi Jus</u>	25
<u>76 Resep Jus Penggempur Kolesterol, Penyakit Jantung Koroner, dan Stroke</u>	27
Jus Semangka	28
Jus Wortel Apel	29
Jus Tomat Mentimun	30
Jus Merah	31
Jus Apel Bayam	32
Jus Bitto	33
Jus Jambu	34
Stamina Booster Juice	35
Jus Fantasi	36
<u>Jus Semangka Jeruk</u>	37
Jus Mangga	
Rambutan	38
Jus Belimbing	39
Jus Wortel Seledri	40



Jus Stroberi Jambu	41	Jus Kale	73
Jus Sirsak Melon	42	Jus Melon Manggis	74
Red Juice	43	Jus Melon Delima	75
Jus Jambu Pir	44	Jus Belimbing Mangga	76
Jus Anggur Stroberi	45	Jus Hijau	77
Jus Melon Stroberi Kiwi	46	Jus Lemon	78
Jus Duo Belimbing	47	Jus Apel Sayur	79
Jus Seledri Atom	48	Jus Brokoli	80
Jus Stroberi	49	Jus Bayam Tomat	81
O'Becca Juice	50	Jus Manggis	82
Jus Anggur	51	Jus 3J	83
Tobevera Juice	52	Green Juice	84
Jus Lidah Buaya		Sweet Greens Juice	85
Mentimun	53	Green Lemonade	
Jus Melon	54	Juice	86
Jus 2S	55	Fireball Juice	87
Jus Delima	56	Jus MJM	88
Jus Jali-jali	57	Jus Duo Warna	89
Tonkcis Juice	58	Jus Avokad	90
Jus Pimnas	59	Jus Merona	91
Jus LWT	60	Jus API	92
Jus Melon Jeruk	61	Jus Pisang Jeruk	93
Jus Apel Mengkudu	62	Jus Kiwi Jeruk	94
Jus Mentimun Lemon	63	Jus Kiwi Wortel	95
Jus Hijau Sehat	64	Jus Pisang Avokad	96
O'beans Juice	65	Jus Lidah Buaya	97
Jus Mangga Melon	66	Jus Panas (Pepaya	
Jus Bit Sayuran	67	Apel Nanas)	98
Jus Wortel Jeruk	68	Jus Kombinasi	99
Jus Apel Jeruk	69	Jus Kiwi	100
Jus Aneka Jeruk	70	Jus Nano-nano	101
Jus Kika	71	Jus AKI	102
Jus Mangga Stroberi	72	Jus Jenas	103

BONUS Pedoman Diet Hiperkolesterolemia 104

Daftar Pustaka 108

Tentang Penulis 110



Apa Kata Mereka Mengenai Terapi Jus?

Kesaksian dari mereka yang berhasil sembuh dari hiperkolesterolemia berkat melakukan terapi jus dan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat.



Umi Chomsiyatun, 54 tahun Juru Masak

Tidak pernah terbesit akan menderita suatu penyakit jika melihat sosoknya yang kecil-mungil dengan bobot badan 34 kg dan tinggi badan 130 cm. Namun, anggapan itu salah. Ibu Umi sudah sejak empat tahun yang lalu menderita hiperkolesterolemia. Sebelumnya, Ibu Umi sering mengeluh pegal-pegal seperti ditusuk-tusuk jarum. Gejala tersebut dirasakannya terus-menerus dan semakin hari semakin sering hingga mengganggu aktivitasnya. Kemudian Ibu Umi berinisiatif untuk memeriksakan diri ke dokter di rumah sakit tempat ia bekerja. Diagnosis dokter saat itu mengatakan bahwa beliau menderita hiperkolesterolemia dengan hasil laboratorium menunjukkan kadar kolesterol total mencapai 300 mg/dL (normal: <200 mg/dL).



Sudah lama menderita hiperkolesterolemia disertai hipertensi tidak membuat beliau mudah menyerah dalam upaya penyembuhan. Berbagai usaha dilakoninya, seperti terapi pijat, pengobatan alternatif serta perubahan kebiasaan makan. Kebiasaan makan sebelumnya memang kurang tepat karena beliau sangat menyukai gorengan. Hampir setiap hari beliau mengonsumsi makanan yang digoreng sebanyak 3—4 potong. Kadang-kadang beliau juga mengonsumsi jeroan dan seafood sebanyak 1—2 kali per minggu.

Namun, setelah mengetahui kadar kolesterolnya tinggi, beliau mulai mengubah kebiasaan makannya. Ibu Umi mencoba memperbanyak konsumsi buah-buahan dan sayuran yang biasanya diolah menjadi jus, sebagai pengganti camilan gorengan. Beliau mengetahui dengan benar bahwa buah-buahan dan sayuran sangat bagus untuk mengontrol kadar kolesterol tinggi dan penyakit hipertensinya. Karena itu, beliau mulai rutin mengonsumsi jus sebagai bagian dari terapi penyembuhan penyakitnya.

Ibu Umi menjalankan terapi jus karena dinilai mudah, tidak banyak menimbulkan efek samping, aman dikonsumsi, mudah dibuat sendiri, dan bisa disesuaikan dengan keinginan. Jadi, jus buah yang dibuat merupakan jus favorit beliau. Menurut beliau, menjalankan terapi jus sangat menyenangkan. Pasanya, terasa mengenyangkan, segar, dan rasanya enak. Beliau sangat menyukai jus jambu karena jus jambu terasa menyegarkan dan membantu menurunkan

kadar kolesterolnya. Jenis jus lain yang biasa ia konsumsi adalah jus avokad, jus melon, jus jeruk, jus wortel, dan jus tomat. Ibu Umi rutin mengonsumsi 1—2 gelas jus

setiap hari dengan takaran 250 ml sekali minum. Beliau biasanya mengonsumsi jus saat makan siang (sekitar pukul 12.00) dan menjelang malam hari (pukul 17.30).



Sebelum menjalani terapi jus, Ibu Umi sering merasa pusing dan badan seperti ditusuk-tusuk jarum terutama di bagian pundak dan punggung. Namun, setelah dua tahun menjalani terapi jus, beliau merasa badan lebih enteng dan jarang pusing. Pastinya, kadar kolesterol stabil dalam batas normal. Kadar kolesterol terakhir Ibu Umi adalah 150 mg/dL (nilai normal).

Pencapaian keberhasilan penurunan kadar kolesterol sampai nilai normal didukung dengan perubahan pola makan. Meski terkadang masih mengonsumsi gorengan sebatas sekali sehari. Namun, konsumsi jeroan, seafood, dan makanan bersantan sudah beliau tinggalkan hingga sekarang. Sebagai gantinya, beliau mengonsumsi sayur bening yang dimasak sendiri ditambah dengan lauk ikan, telur, atau ayam yang dibacem. Ibu Umi juga sudah membatasi konsumsi telur sebanyak 2—3 kali seminggu karena beliau mengerti bahwa kuning telur termasuk bahan makanan yang tinggi kolesterol. Daging juga sudah sangat jarang dikonsumsi. Bahan makanan yang paling banyak dikonsumsi Ibu Umi hanyalah sayuran dan buah-buahan.



Fatimah, 59 tahun Pensiunan

Secara kasat mata, beliau terlihat sangat sehat meski tergolong *overweight* (kelebihan berat badan) dengan bobot badan 60 kg dan tinggi badan 153 cm. Beliau juga sangat bersemangat karena banyak berceloteh untuk menceritakan pengalaman masalah kesehatannya. Yaa... dia adalah Ibu Fatimah, ibu dari teman kantor saya ini sangat terbuka dalam urusan kesehatannya. Bahkan, beliau menerima semua masukan positif yang diberikan demi kesehatannya.

Bu Fatimah menderita stroke disertai dislipidemia (peningkatan kadar kolesterol total, trigliserida, LDL, dan penurunan HDL) sejak setahun yang lalu sehingga menyebabkan beliau kesulitan berjalan dalam beberapa waktu. Beliau terlihat lemas serta mengeluhkan bagian punggung, tengkuk, dan kakinya terasa pegal saat pertama kali terdiagnosis stroke dan harus dirawat selama 3 hari di rumah sakit. Kebetulan saat itu saya yang menanganinya karena beliau dirawat di bangsal tempat saya bertugas.

Berdasarkan hasil laboratorium saat itu, kadar kolesterol dan trigliserida cukup tinggi, yaitu kolesterol 239 mg/dL (normal: <200 mg/dL) dan trigliserida 186 mg/dL (normal: <150 mg/dL) sedangkan kadar HDL-nya (kolesterol baik) turun hingga 31 mg/dL (normal: ≥60 mg/dL). Mengetahui hasil laboratorium yang mengejutkan tersebut, teman saya dan keluarganya sempat diliputi rasa takut. Namun, saya mencoba menenangkan dan memberi pengertian serta edukasi yang tepat tentang diet yang nantinya harus dijalani Ibu Fatimah. Saat itu, beliau dan keluarga pun menyanggupi dan antusias menyimak penjelasan yang saya berikan.





Mangga dan apel. Buah favorit Ibu Fatimah yang sering diolah menjadi jus

Ibu Fatimah mengakui jika pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi sebelumnya sedikit kacau. Beliau gemar mengonsumsi seafood, seperti kerang dan udang. Kadang-kadang juga mengonsumsi jeroan jika makan di luar rumah bersama anak dan cucunya. Bahkan, beliau hampir setiap hari selalu mengonsumsi 2—3 potong goreng-gorengan. Namun, setelah sakit dan berkonsultasi dengan saya, beliau berjanji dan berusaha untuk mengubah pola makan dan menjalani terapi diet. Semangat beliau juga mendapat dukungan penuh dari keluarga. Justru beliau lebih "getol" untuk mencari cara dalam proses penyembuhan penyakitnya. Bu Fatimah juga menjalankan terapi alternatif dan rutin melakukan kontrol ke dokter.

Ibu Fatimah juga melaksanakan anjuran saya untuk lebih banyak mengonsumsi buah-buahan dan sayuran dalam 6 bulan terakhir ini. Beliau lebih suka mengolah buah-buahan dan sayuran menjadi jus. Jus merupakan alternatif minuman yang paling disukai terlebih lagi jika disajikan dingin. Alasan lain karena beliau sudah tidak mempunyai gigi lengkap sehingga kesulitan mengunyah buah secara utuh.



Beliau mengakui bahwa terapi jus sangat menyegarkan dan memudahkan. Beliau sangat menyukai semua jenis jus, tetapi jus yang paling sering dikonsumsi antara lain jus mangga, jus apel, jus avokad, dan jus jeruk. Ibu Fatimah rutin mengonsumsi jus dingin sekali sehari sebanyak segelas besar bervolume 300 ml. Beliau biasanya mengonsumsi jus saat sore hari sekitar pukul 16.00. Terkadang anak-anaknya membuatkan stok jus di lemari pendingin untuk beliau.

Setelah menjalankan terapi jus selama enam bulan, beliau merasa badan lebih segar, jarang pegal-pegal di tengkuk, dan kaki sudah mulai enak digerakkan. Beliau sangat bersyukur karena perlahan tubuhnya sudah mampu kembali beraktivitas secara mandiri. Terakhir melakukan kontrol, kadar kolesterol beliau sudah turun hingga 180 mg/dL.

Penurunan kadar kolesterol Bu Fatimah ini merupakan hasil dari menjalankan terapi jus secara rutin disertai dengan perubahan pola makan. Beliau sudah meninggalkan konsumsi jeroan dan seafood, bahkan sangat jarang

mengonsumsi gorengan. Saat ini, beliau lebih banyak mengonsumsi makanan yang dikukus dan sayur bening. Beliau makan dengan teratur, yaitu tiga kali sehari dan jarang sekali makan di luar rumah kecuali jika dibeli oleh anaknya. Ibu Fatimah juga sudah bisa mengatur dan memilih jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya serta meninggalkan makanan yang digoreng dan bersantan.



Selain itu, terapi jus untuk diet jauh lebih enak dibandingkan dengan mengonsumsi obat-obatan yang berisiko menimbulkan masalah kesehatan. Mungkin saja obat-obatan yang Anda konsumsi mengandung zat kimia atau pengawet buatan yang bisa mengganggu metabolisme tubuh. Coba Anda bandingkan dengan mengonsumsi jus buah atau jus sayur yang sama sekali tidak mengandung bahan kimia dan bahan pengawet berbahaya. Tidak hanya itu, buah-buahan dan sayuran merupakan sumber berbagai jenis zat gizi penting yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan proses metabolisme. Jadi tanpa disadari, Anda sudah menjalankan pola hidup sehat dengan meminum jus secara teratur.

Penting!

Ada beberapa tip agar terapi jus yang Anda jalankan lebih tepat.

- Konsumsi jus sesegera mungkin setelah jus buah atau sayur dibuat. Hal ini bertujuan untuk menghindari terjadinya reaksi oksidasi akibat pecahnya sel-sel dari zat-zat gizi dalam buah dan sayur saat proses pembuatan jus.
- Konsumsi jus secara perlahan dan teratur, teguk demi teguk. Biarkan jus berada di dalam mulut selama 5—15 detik, kemudian baru ditelan. Hal ini berfungsi agar enzim yang ada di dalam air liur bercampur dengan jus sehingga zat gizi dalam jus lebih maksimal diserap tubuh.

Kandungan serat di dalam makanan terutama buah-buahan dan sayuran memberikan manfaat secara fisiologi, yaitu sebagai laksansia, pengontrol kolesterol darah, dan pengontrol kadar glukosa darah. Peran serat makanan yang berhubungan dengan kolesterol adalah menurunkan kadar kolesterol total dan atau LDL kolesterol darah. Beberapa penelitian membuktikan bahwa rendahnya kadar kolesterol di dalam darah seseorang berhubungan dengan tingginya konsumsi serat sehari-hari. Secara fisiologis, serat makanan yang larut (SDF) lebih efektif dalam mereduksi plasma kolesterol, yaitu *Low Density Lipoprotein* (LDL) serta meningkatkan kadar kolesterol baik atau *High Density Lipoprotein* (HDL). Akibatnya, serat makanan mampu menurunkan risiko penyakit jantung koroner secara tidak langsung.

Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari buah dan sayuran, sebaiknya dikonsumsi dalam bentuk jus. Proses pembuatan jus mampu membuka dinding selulosa buah dan sayuran sehingga zat gizi yang terkandung di dalamnya dapat langsung dicerna dan diserap oleh tubuh. Karena itu, terapi jus dapat dikatakan sebagai solusi tepat untuk mencegah dan mengobati hiperkolesterolemia, stroke, dan penyakit jantung koroner.

Lalu, buah dan sayuran apa saja yang dapat digunakan?

Yuk, Membuat Jus Sehat Sendiri di Rumah

Membuat jus sendiri di rumah itu “nggak” repot kok! Coba simak penjelasan di bawah ini. Pasti akan ketagihan!



Efek Mengonsumsi Jus

Efek yang dapat timbul selama menjalani terapi jus hampir sama dengan efek samping detoksifikasi. Efek ini merupakan reaksi normal yang biasa muncul dalam 3—7 hari pada awal menjalankan terapi jus dan tidak berbahaya karena menandakan bahwa tubuh mengeluarkan racun-racunnya. Namun, ada beberapa orang yang tidak menunjukkan efek setelah menjalani terapi jus jika pola makan terutama konsumsi buah dan sayur sebelumnya sudah baik.

Selain itu, beberapa efek terapi jus yang mungkin timbul di antaranya sebagai berikut.

- Sakit kepala atau pusing berkelanjutan.
- Mual, kembung, dan sering buang air besar.
- Pilek, flu, atau demam ringan.
- Nyeri otot dan persendian.
- Gangguan emosi, seperti menggigil, cemas, uring-uringan, dan sulit memusatkan pikiran. Gejala ini merupakan akibat menurunnya tekanan gula darah yang sifatnya hanya sementara (sekitar 3—7 hari). Peralnya, jika gangguan emosi berlangsung lama bisa juga dijadikan indikator adanya dehidrasi.
- Mengakibatkan perubahan warna urine jika mengonsumsi jus lebih dari satu liter per hari. Karena itu, imbangi dengan mengonsumsi air putih dengan perbandingan konsumsi air putih dan jus adalah 3 : 1.

Jus Wortel Apel

Bahan

- 100 gram wortel, kupas, buang bagian tengah, cuci bersih, potong-potong
- 100 ml air matang
- 200 gram apel merah, cuci bersih, buang biji, potong-potong
- Es batu serut secukupnya (jika suka)

Cara Membuat

1. Haluskan wortel dan air menggunakan blender, saring.
2. Masukkan apel dan jus wortel ke dalam gelas blender, proses hingga halus.
3. Tambahkan serutan es batu agar lebih segar, sajikan.



- Kandungan beta karoten, glutathione (GSH), dan pektin dalam mix juice ini dapat mengurangi kadar kolesterol darah, menurunkan tekanan darah, dan sebagai sumber antioksidan yang baik.
- Hilangkan bagian tengah wortel untuk menghindari rasa langu.

Kandungan Gizi per Porsi

Energi	: 137,0 kkal
Karbohidrat	: 34,7 gram
Protein	: 1,4 gram
Lemak	: 0,9 gram
Serat	: 6,9 gram
Vitamin A	: 795 µg
Vitamin B6	: 0,1 mg
Vitamin C	: 15,0 mg
Asam Folat	: 59 mcg
Kalium	: 396 mg

Jus Bitto

Bahan

- 75 gram buah bit, kupas, potong menjadi 4 bagian
- 100 gram tomat merah, cuci bersih, potong kecil
- 1 sdt sirup gula
- 250 ml air matang

Cara Membuat

1. Rebus tomat sebentar dengan air panas (*blanching*).
2. Masukkan semua bahan ke dalam gelas blender, proses hingga halus.
3. Tuangkan ke dalam gelas. Tambahkan es batu serut jika suka, sajikan segera.

Jus bitto banyak mengandung likopen, fitonutrien (glycoside-esculeoside A), dan flavonoid yang mampu menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah serta sumber antioksidan.



1
porisi

Kandungan Gizi per Porsi

Energi	: 103,3 kkal
Karbohidrat	: 25,8 gram
Protein	: 0,9 gram
Lemak	: 0,3 gram
Serat	: 3,1 gram
Vitamin A	: 87 µg
Vitamin B6	: 0,1 mg
Vitamin C	: 19 mg
Asam Folat	: 117 mcg
Kalium	: 222,2 mg

Jus Semangka Jeruk

Bahan

- 150 gram daging buah semangka merah, buang biji, potong dadu
- 1 buah jeruk manis, ambil airnya
- 250 ml air matang

Cara Membuat

1. Masukkan semua bahan ke dalam blender, proses hingga halus.
2. Tuangkan ke dalam gelas, sajikan segera. Tambahkan es batu jika ingin lebih segar.

Jus semangka jeruk bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol jahat serta membantu mengganti cairan tubuh yang hilang.



Kandungan Gizi per Porsi	
Energi	: 95,1 kkal
Karbohidrat	: 22,6 gram
Protein	: 1,8 gram
Lemak	: 0,7 gram
Serat	: 3,2 gram
Vitamin A	: 63,5 µg
Vitamin B6	: 0,3 mg
Vitamin C	: 68 mg
Kalium	: 355 mg
Asam Folat	: 64 mcg

Jus Stroberi Jambu

Bahan

- 1 buah jambu biji merah, cuci bersih, potong-potong
- 4 buah stroberi, cuci bersih, belah dua
- ½ buah jeruk manis, ambil airnya
- 250 ml air matang

Cara Membuat

1. Masukkan semua bahan ke dalam gelas blender, proses hingga halus, saring.
2. Tuangkan ke dalam gelas, sajikan segera.
3. Jika ingin lebih segar, tambahkan es batu.

Kandungan serat dan flavonoid yang tinggi dalam jus stroberi jambu dapat menurunkan kadar kolesterol total dan trigliserida darah.



Kandungan Gizi per Porsi

Energi	: 106,2 kkal
Karbohidrat	: 26,1 gram
Protein	: 1 gram
Lemak	: 0,6 gram
Serat	: 6 gram
Vitamin A	: 81 µg
Vitamin B6	: 0,2 mg
Vitamin C	: 197,3 mg
Kalium	: 329,3 mg
Asam Folat	: 106 mcg

Jus Anggur Stroberi

Bahan

- 100 gram anggur, cuci bersih, buang bijinya
- 5 buah stroberi, cuci bersih, belah 4 bagian
- 1 sdm sirup gula
- 250 ml air matang

Cara Membuat

1. Haluskan semua bahan menggunakan blender.
2. Tuangkan ke dalam gelas. Tambahkan es batu jika suka, sajikan segera.

Jus anggur stroberi mengandung zat katekin, serat, dan flavonoid yang sangat baik digunakan untuk menurunkan kolesterol dan kadar trigliserida darah.



Kandungan Gizi per Porsi

Energi	: 103,9 kkal
Karbohidrat	: 26,3 gram
Protein	: 0,5 gram
Lemak	: 0,4 gram
Serat	: 3,2 gram
Vitamin A	: 40,3 µg
Vitamin B6	: 0,1 mg
Vitamin C	: 93,5 mg
Asam Folat	: 65 mcg
Kalium	: 163,9 mg

Jus Stroberi

Bahan

6 buah stroberi, cuci bersih, potong-potong
1 sdt sirup gula
250 ml air matang

Cara Membuat

1. Haluskan semua bahan menggunakan blender.
2. Tuang jus ke dalam gelas, sajikan.
3. Jika ingin lebih segar, tambahkan es batu.

Jus stroberi kaya flavonoid yang berkhasiat untuk menurunkan kadar kolesterol total.



1
porshi

Kandungan Gizi per Porsi

Energi	: 89,6 kkal
Karbohidrat	: 21,9 gram
Protein	: 0,8 gram
Lemak	: 0,6 gram
Serat	: 3,4 gram
Vitamin A	: 79 µg
Vitamin B6	: 0,1 mg
Vitamin C	: 184 mg
Asam Folat	: 50 mcg
Kalium	: 284,2 mg

Jus Lidah Buaya Mentimun

Bahan

200 gram lidah buaya, kupas, potong-potong
100 gram mentimun, cuci bersih, potong-potong
250 ml air matang

Cara Membuat

1. Masukkan semua bahan ke dalam gelas blender, proses hingga halus.
2. Tuangkan jus ke dalam gelas, sajikan.
3. Jika ingin lebih segar, tambahkan es batu.

Jus ini kaya akan kandungan vitamin C, *anthraquinon*, dan kalium. Kandungan lignin dari lidah buaya dan sterol dalam mentimun bisa membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah.



Kandungan Gizi per Porsi

Energi	: 91 kkal
Karbohidrat	: 22,1 gram
Protein	: 1,8 gram
Lemak	: 0,5 gram
Serat	: 3,1 gram
Vitamin A	: 97,5 µg
Vitamin B6	: 0,2 mg
Vitamin C	: 122,5 mg
Asam Folat	: 58 mcg
Kalium	: 382,7 mg



Tonkcis Juice

Bahan

- 100 gram tomat, cuci bersih, belah 4 bagian
- 50 gram kuntum brokoli, cuci bersih, potong-potong
- 100 gram buncis, cuci bersih, potong-potong
- 100 ml air matang
- 1 sdt sirup gula

Cara Membuat

1. Rebus tomat dalam air panas selama satu menit, tiriskan.
2. Haluskan brokoli, buncis, dan air menggunakan blender, saring.
3. Masukkan tomat, sirup gula, dan jus sayur ke dalam gelas blender, proses hingga halus.
4. Tuang jus ke dalam gelas, sajikan. Tambahkan es batu jika ingin lebih segar.

Kandungan Gizi per Porsi

Energi	: 107,9 kkal
Karbohidrat	: 23,9 gram
Protein	: 5,3 gram
Lemak	: 1 gram
Serat	: 7,6 gram
Vitamin A	: 318,5 µg
Vitamin B6	: 0,3 mg
Vitamin C	: 73,5 mg
Asam Folat	: 254 mcg
Kalium	: 868,1 mg

Kandungan likopen, flavonoid, sterol, asam folat, kalium, dan serat mampu menghambat agregasi trombosit, menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida, membantu mengontrol tekanan darah serta bertindak sebagai antioksidan.