



6 Manfaat Ayam Bagi Manusia

Tinggi protein

Daging ayam tinggi akan kandungan protein sehingga bisa membangun ototmu supaya jadi lebih kuat. Selain itu, kandungan lemak sehat di dalamnya bisa mengekang nafsu makan, membuat rasa kenyang bertahan lebih lama, dan baik untuk mendukung penurunan berat badan.

Anti depresan alami

Ayam mengandung asam amino yang disebut dengan tryptophan. Zat ini akan meningkatkan kadar serotonin di otak dan bermanfaat positif untuk memperbaiki suasana hati.

Mencegah keroposnya tulang

Tulang bisa memasuki masa keropos ketika kamu usia semakin tua. Konsumsi ayam akan membantumu untuk melawan pengeroposan tulang dan mencegah penyakit yang berhubungan dengan persendian.

Baik untuk jantung

Makan ayam membantu dalam mengendalikan dan menekan kadar homosistein dan melindungi jantungmu dari berbagai penyakit kardiovaskular.

Kaya akan fosfor

Kandungan fosfor di dalam ayam sangat efektif dalam menjaga kesehatan gigi dan tulang. Termasuk mendukung kesehatan ginjal, lever, dan sistem saraf pusat.

Mengandung selenium

Selenium merupakan salah satu dari zat sehat yang ada di dalam ayam. Selenium adalah mineral penting yang membantu memperbaiki sistem metabolisme tubuh, mendukung kerja kelenjar tiroid, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Lauk utama dari Produk Mangan Yuk adalah Ayam dengan berbagai varian sambal. Ternyata ayam memiliki banyak manfaat bagi manusia. Ayo rasakan sensasi berbagai Olahan ayam ricebox Mangan Yuk!

Mangan Yuk!

traditional food for healthy life.