

## Juice

*Juice* atau Sari buah atau Jus (berasal dari bahasa Inggris *juice*, namun lebih tepatnya *fruit juice*) adalah cairan yang terdapat secara alami dalam buah-buahan. Sari buah populer dikonsumsi sebagai minuman. Juice merupakan cairan yang secara alami terkandung dalam jaringan buah atau sayur.

### Fungsi Juice:

- Meningkatkan daya tahan tubuh:
- Menurunkan kadar kolesterol
- Melancarkan proses pencernaan
- Sebagai Anti Oksidan dan Anti Kanker
- Mempercepat Proses Penyembuhan
- Membuat Awet Muda

### Membuat Jus Yang Enak Dan Sehat:

- Siapkan peralatan
- Buah dan sayuran organik sesuai manfaat kesehatan.
- Dikupas atau tidak
- Dibuat fiber juice
- Hindari penambahan sirup dan gula atau susu kental manis

### Aneka macam juice dan manfaatnya:

#### JUS APEL

Fungsi utamanya:

- Mengurangi nafsu makan
- Mengendalikan tekanan darah dan kadar gula darah
- Pembersihan racun dalam usus



#### JUS JAMBU BIJI



Fungsi utamanya:

- Menurunkan kadar kolesterol
- Mencegah dan mengobati sariawan
- Mencegah keropos tulang

#### JUS STAWBERRY

Fungsi utamanya:

- Mengobati gangguan saluran kemih
- Mengendalikan kadar kolesterol
- Meredakan nyeri sendi



## *Healty juice*



### **ATC (Agriculture Training Center)**

**Prodi Agroteknologi Fakultas  
Pertanian  
Universitas Muhammadiyah  
Yogyakarta**

Jl. Lingkar Barat, Tamantirto.  
Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Telepon  
(0274)387656 ex 224 Kontak Person:  
Innaka Ageng Rineksane, S.P., M.P.,  
Ph.D. [ 082132254854 ]