

# Aneka Buah Lokal dan Manfaatnya bagi Kesehatan



## Belimbing

Belimbing kaya akan serat, pektin, vitamin C, kalium, dan beta-karotena yang berkhasiat menurunkan risiko kanker, mengatasi tekanan darah tinggi, mengurangi kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah, mengurangi risiko stroke dan serangan jantung, melancarkan buang air besar, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Tiap 100 g buah belimbing mengandung energi 36 kalori, protein 0,4 g, lemak 0,4 g, karbohidrat 8,8 g, kalsium 4 mg, fosfor 12 mg, zat besi 1,1 mg, vitamin A 170 IU, vitamin B1 0,03 mg, dan vitamin C 35 mg.

## Nanas

Buah nanas mengandung berbagai zat yang berguna bagi tubuh, salah satunya bromelin yang bersifat antiinflamasi atau antipembengkakan. Tiap 100 g buah nanas mengandung energi 52 kalori, protein 0,4 g, lemak 0,2 g, karbohidrat 13,7 g, kalsium 16 mg, fosfor 14 mg, zat besi 0,3 mg, vitamin A 130 IU, vitamin B1 0,8 mg, dan vitamin C 24 mg.

## Sirsak

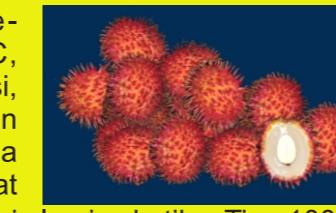
Buah sirsak mengandung fruktosa, serat, vitamin C, B1 dan B2, kalsium, fosfor, dan kalium yang bermanfaat untuk mengatasi asam urat, meningkatkan kekebalan tubuh, dan me-



nangkan flu, membantu mengobati batu empedu, menurunkan risiko kanker, dan mengurangi kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah. Tiap 100 g buah sirsak mengandung energi 65 kalori, protein 1 g, lemak 0,3 g, karbohidrat 16,3 g, kalsium 14 mg, fosfor 27 mg, zat besi 0,6 mg, vitamin A 10 IU, vitamin B1 0,07 mg, dan vitamin C 20 mg.

## Rambutan

Buah tropis ini mengandung vitamin C, kalsium, fosfor, zat besi, dan niasin. Kandungan gula buah fruktosa dalam rambutan dapat dijadikan sumber energi alami seketika. Tiap 100 g buah rambutan mengandung energi 69 kalori, protein 0,9 g, lemak 0,1 g, karbohidrat 1,1 g, kalsium 16 mg, fosfor 16 mg, zat besi 0,5 mg, dan vitamin C 58 mg.



## Sumber informasi:

Pusat Penganekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan. 2017. Penganekaragaman Pangan. Pusat Penganekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan, Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian, Jakarta.

## Untuk memperoleh informasi lebih lanjut hubungi:

Pusat Penganekaragaman Konsumsi dan Keamanan Pangan, Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian

Jalan Harsono RM No. 3, Ragunan Jakarta 12550

Telepon : (021) 7806131, 7804116

Faksimile : (021) 7806305

Email : penganekaragamanpangan@yahoo.co.id



Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian  
Kementerian Pertanian Republik Indonesia  
2018

Buah-buahan mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi kesehatan. Vitamin berfungsi dalam proses metabolisme, mempertahankan fungsi jaringan tubuh, memengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel-sel baru, serta membantu proses pembuatan senyawa kimia tertentu dalam tubuh. Sementara mineral berperan penting dalam menjaga kesehatan tulang, mencegah gangguan pada otot, membantu pembentukan hemoglobin, memperlancar metabolisme tubuh, dan memelihara fungsi otak. Beberapa jenis buah lokal dan manfaatnya bagi kesehatan adalah sebagai berikut.

### Pisang

Aneka jenis pisang tumbuh dengan baik di Indonesia sehingga buah kaya serat, vitamin, dan mineral ini mudah didapatkan di pasar tradisional maupun modern. Tiap 100 g buah pisang (pisang ambon) mengandung energi 99 kalori, protein 1,2 g, karbohidrat 25,8 g, kalsium 8 mg, fosfor 28 mg, zat besi 0,5 mg, vitamin A 146 IU, vitamin B1 0,08 mg, dan vitamin C 3 mg. Mengonsumsi pisang dapat membantu menjaga tekanan darah, menurunkan berat badan karena kandungan seratnya yang tinggi, mencegah anemia, dan memperbaiki pencernaan.



### Mangga

Indonesia memiliki aneka jenis mangga yang rasanya manis dan menyegarkan. Buah mangga mengandung gula buah, asam galat, vitamin C, beta-karotena, serat pangan, dan pektin. Oleh karena itu, mengonsumsi buah mangga dapat memperbaiki pencernaan, menggiatkan fungsi pembersihan racun dalam tubuh, mengurangi risiko

stroke dan serangan jantung, mencegah kanker, dan meremajakan sel. Tiap 100 g daging buah mangga (Arumanis) mengandung energi 46 kalori, protein 0,4 g, karbohidrat 11,9 g, kalsium 15 mg, fosfor 9 mg, zat besi 0,2 mg, vitamin A 1.200 IU, vitamin B1 0,08 mg, dan vitamin C 6 mg.

### Jeruk

Aneka jenis jeruk tumbuh dengan baik di Indonesia, seperti siam dan keprok. Jeruk banyak dikonsumsi masyarakat karena mengandung vitamin C, pektin, limonen, dan hesperidin yang berfungsi untuk meningkatkan kekebalan tubuh, mengendalikan kadar kolesterol dalam darah, memperkecil risiko stroke dan serangan jantung, mengatasi radang, serta mengurangi risiko kanker. Tiap 100 g buah jeruk mengandung energi 45 kalori, protein 0,9 g, karbohidrat 11,2 g, kalsium 33 mg, fosfor 23 mg, zat besi 0,4 mg, vitamin A 190 IU, vitamin B1 0,08 mg, dan vitamin C 49 mg.



### Pepaya

Pepaya banyak mengandung vitamin C, beta-karotena, vitamin E, kalsium, fosfor, zat besi, serat, pektin, dan enzim papain. Tiap 100 g buah pepaya mengandung energi 46



kalori, protein 0,5 g, karbohidrat 12,2 g, kalsium 23 mg, fosfor 12 mg, zat besi 1,7 mg, vitamin A 365 IU, vitamin B1 0,04 mg, dan vitamin C 78 mg. Oleh karena itu, mengonsumsi pepaya dapat mengaktifkan fungsi lambung, mengatasi sembelit, meredakan demam, meremajakan sel, dan mengurangi risiko kanker.

### Manggis

Manggis mendapat julukan ratunya buah tropis. Buah asli Indonesia ini disebut buah dewa lantaran mengandung berbagai zat yang bermanfaat bagi kesehatan. Kandungan gizi manggis tidak hanya terdapat dalam daging buahnya, tetapi juga dalam kulitnya. Tiap 100 g buah manggis mengandung energi 63 kalori, protein 0,6 g, lemak 0,6 g, karbohidrat 15,6 g, kalsium 8 mg, fosfor 12 mg, zat besi 0,8 mg, vitamin B1 0,03 mg, dan vitamin C 2 mg.



### Jambu Biji

Jambu biji mengandung vitamin C, kalsium, kalium, fosfor, sulfur, klorin, dan pektin yang bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh, menggiatkan sistem limfatisik, menurunkan risiko kanker, mencegah osteoporosis, dan membantu penyerapan mineral dalam tubuh. Tiap 100 g buah manggis mengandung energi 49 kalori, protein 0,9 g, lemak 0,6 g, karbohidrat 12,2 g, kalsium 14 mg, fosfor 28 mg, zat besi 1,1 mg, vitamin A 25 IU, vitamin B1 0,02 mg, dan vitamin C 87 mg.

