

MANFAAT BUAH KURMA SEBAGAI KUDAPAN BERBUKA PUASA

Oleh:

Asri Puspita Wardhani, M.Sc.

Widyaiswara Ahli Pertama – Balai Besar Pelatihan Pertanian Binuang

Email: asri.wdh@gmail.com



Kurma merupakan buah yang berasal dari timur tengah dan termasuk ke dalam tanaman palma. Pohon kurma memiliki tinggi sekitar 1525 m dengan buah yang dihasilkan biasanya memiliki panjang 37 cm dan berdiameter 23 cm dengan biji tunggal. Buah kurma dibagi menjadi 3 golongan utama yaitu golongan lunak, semi kering dan kering. Buah kurma dikenal sebagai kudapan saat berbuka puasa yang dipercaya memiliki khasiat diantaranya untuk mengatasi anemia, meningkatkan stamina, meningkatkan kesuburan dan aneka manfaat lainnya.

Kandungan nutrisi kurma tergantung dari varietas kurma dan kandungan airnya. Umumnya mengandung zat-zat berikut: gula (campuran glukosa, sukrosa, dan fruktosa), protein, lemak, serat, vitamin A, B1, B2, B3, potasium, kalsium, besi, klorin, tembaga, magnesium, sulfur, fosfor, dan beberapa enzim. Kandungan gulanya sebagian besar merupakan gula monosakarida, sehingga mudah dicerna tubuh, antara lain glukosa dan fruktosa. Pada varietas kurma tertentu, juga terdapat gula sukrosa. Kandungan gula pada kurma sangat tinggi, sekitar 70 persen, yaitu 70-73 gram per 100 gram (Khasanah, 2011). Kurma memiliki banyak kandungan

vitamin dan mineral, seperti vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, vitamin A, niasin, kalsium, besi, magnesium, potasium, zinc, dan lain-lain (Al-Shahib, 2003).

Kurma juga dikenal sebagai buah dengan kandungan protein tertinggi yaitu 2,3-5,6% dibandingkan dengan buah-buah lain, seperti apel (0,3%), jeruk (0,7%), pisang (1,0%), dan anggur (1,0%) (Assirey, 2014). Dalam beberapa riset ditemukan bahwa kurma mengandung serat yang memiliki efek baik terhadap kesehatan. Kurma mengandung 0,5-3,9% pektin, sebagaimana diketahui bahwa pektin dapat mengurangi faktor resiko penyakit metabolik yang berkaitan dengan heart disease dan diabetes, serta serat yang terdapat dalam kurma juga berfungsi untuk menurunkan level kolesterol dalam tubuh (Assirey, 2014).

Referensi:

- Al shahib, W. and R.J. Marshall, The fruit of the date palm: its possible use as the best food for the future? *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 2003. 54(4): p. 247-259.
- Assirey EA. 2014. Nutritional composition of ten date palm (*Phoenix dactylifera* L.) cultivar fruits grown in Saudi Arabia by high performance liquid chromatography. *Journal of Taibah .University for Science*.
- Khasanah, N. 2011. Kandungan Buah-buahan dalam Alqur'an: Buah Tin (*Ficus carica* L.), Zaitun (*Olea europea* L.), Delima (*Punica granatum* L.), Anggur (*Vitis vinivera* L.), dan Kurma (*Phoenixdactylifera* L.) untuk Kesehatan. *Jurnal Phenomenon*, 1(1): 1-25 hal.