



AIKNOW

AI CARE SHARING KNOWLEDGE

Fit Edition

Hari Buah
Sedunia

Jangan Gundah

Makan Buah!

Konsumsi buah sekarang dan rasakan jutaan manfaatnya untuk tubuh kamu.

Hari Buah Sedunia diperingati setiap tanggal 1 Juli untuk meningkatkan kesadaran akan manfaat nutrisi maupun pentingnya konsumsi buah untuk kesehatan tubuh.

Buah kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan di dalam tubuh. Asupan vitamin maupun mineral dari buah yang dikonsumsi akan membantu proses metabolisme tubuh.

Selain itu, konsumsi buah-buahan merupakan salah satu cara untuk menghindari terserang berbagai penyakit.

Maka dari itu, perlu untuk tetap mengonsumsi buah setiap harinya agar kebutuhan harian vitamin, mineral, serat, dan antioksidan terpenuhi.

Kandungan Gizi Dalam Buah

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat.

Vitamin yang sering terkandung dalam buah-buahan, meliputi **vitamin A, B, B1, B6, dan C.**

Sebagian kandungan vitamin dalam buah-buahan juga berperan sebagai **antioksidan.**



Kementerian Kesehatan RI merekomendasikan porsi buah-buahan dalam setiap kali makan ialah **1/3 dari 1/2 isi piring.**

Kementerian Kesehatan RI merekomendasikan konsumsi buah-buahan sebanyak **2-3 porsi per harinya**.

Komposisi porsi buah-buahan dibandingkan dengan makanan lainnya dapat dilihat pada tumpeng gizi seimbang berikut ini:

Tumpeng Gizi Seimbang



Manfaat Buah Bagi Kesehatan

Manfaat umum buah bagi kesehatan, antara lain:

- 🍊 Mencegah obesitas
- 🍊 Menurunkan risiko penyakit, seperti diabetes, stroke, penyakit jantung, hipertensi, dan kanker
- 🍊 Menjaga kesehatan pencernaan, mata, dan saraf



Manfaat buah-buahan dapat dibagi berdasarkan kandungan nutrisinya, seperti:



Vitamin C

Menjaga jaringan tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.



Vitamin A

Menjaga kesehatan mata, kulit, dan daya tahan tubuh.



Folat

Menjaga kesehatan jaringan dan sel tubuh.



Serat

Menjaga fungsi pencernaan.



Kalium

Menjaga kesehatan sistem saraf.

Buah Jeruk

Mengandung

Vitamin A | Vitamin B6 | Vitamin B12 | Vitamin C | Vitamin E |
Zat besi | Magnesium | Fosfor | Kalium | Zinc | Asam folat

Jeruk direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh pasien diabetes karena memiliki indeks glikemik rendah (<55).

Jeruk memiliki rasa asam, sehingga berhati-hati apabila pernah menderita kenaikan asam lambung.

Manfaat jeruk untuk kesehatan antara lain:

- 🍊 Menjaga kesehatan jantung
- 🍊 Melindungi dari penyakit kronis
- 🍊 Mencegah anemia
- 🍊 Meningkatkan imunitas tubuh

Sebaiknya memilih buah segar dibandingkan jus kemasan karena terdapat kandungan gula yang tinggi dan serat yang rendah.

Buah Pisang

Mengandung

Vitamin A | Vitamin B6 | Tiamin | Riboflavin | Niacin |
Biotin | Vitamin C | Kalium | Kalsium | Asam folat

Pisang direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh pasien diabetes karena memiliki indeks glikemik rendah (<55).

Walaupun memiliki indeks glikemik yang rendah, buah pisang yang sangat matang memiliki kandungan gula yang tinggi.

Manfaat pisang untuk kesehatan antara lain:

- 🍌 Memelihara kesehatan jantung
- 🍌 Menjaga kesehatan pencernaan

Jika dimakan terlalu banyak bisa menyebabkan sembelit atau konstipasi.

Buah Nanas

Mengandung

Tiamin | Niacin | Vitamin B6 | Kalium |
Kalsium | Magnesium | Fosfor

Nanas memiliki indeks glikemik tinggi sehingga kurang disarankan bagi pasien diabetes.

Nanas dapat mencetuskan kenaikan asam lambung, sehingga baiknya tidak dikonsumsi berlebihan.

Manfaat nanas untuk kesehatan antara lain:

- 🍍 Meredakan peradangan
- 🍍 Meningkatkan imunitas tubuh
- 🍍 Memperlancar pencernaan
- 🍍 Membantu melawan beberapa tipe kanker

Zat bromelain yang terkandung tidak menyebabkan keguguran, namun dapat bereaksi dengan sejumlah obat yang dikonsumsi.

Buah Pepaya

Mengandung

Vitamin A | Tiamin | Riboflavin | Niacin | Vitamin B6 | Vitamin C | Vitamin K
| Asam Folat | Kalium | Kalsium | Magnesium | Fosfor

Pepaya memiliki indeks glikemik sedang sehingga masih dikategorikan aman bagi pasien diabetes.

Buah pepaya yang tidak matang banyak mengandung enzim papain yang dapat merusak saluran cerna.

Manfaat pepaya untuk kesehatan antara lain:

- 🍊 Membantu melawan sel kanker
- 🍊 Meningkatkan kesehatan jantung
- 🍊 Melindungi kulit dari kerusakan
- 🍊 Memperlancar pencernaan

Konsumsi pepaya berlebihan dapat menyebabkan mual dan muntah.

Buah Durian

Mengandung

Vitamin A | Tiamin | Niacin | Riboflavin | Vitamin B6 | Vitamin C |
Kalium | Kalsium | Magnesium | Fosfor | Asam Folat

Durian memiliki indeks glikemik rendah sehingga aman bagi pasien diabetes.

Konsumsi durian bersamaan dengan alkohol dapat meningkatkan kadar alkohol dalam darah.

Manfaat durian untuk kesehatan antara lain:

- 🌀 Mengurangi risiko kanker
- 🌀 Mencegah penyakit jantung
- 🌀 Membantu melawan infeksi

Bau durian mungkin tidak disukai banyak orang, sehingga dapat menyebabkan mual dan muntah.

Referensi

- ⦿ Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. Pedoman Gizi Seimbang.
- ⦿ Harvard School of Public Health. Vegetables and Fruits. Accessed from: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/>
- ⦿ Kementerian Kesehatan RI. Isi Piringku Sekali Makan. Accessed from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-sekali-makan>
- ⦿ U.S. Department of Agriculture. Food Data Central Search Results. Oranges, raw, all commercial varieties. Accessed from: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169097/nutrients>
- ⦿ Kubala J. Healthline. Oranges: Nutrients, Benefits, Juice, and More. Accessed from: <https://www.healthline.com/nutrition/oranges>
- ⦿ U.S. Department of Agriculture. Food Data Central Search Results. Bananas, ripe and slightly ripe, raw. Accessed from: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1105314/nutrients>
- ⦿ Arnarson A. Healthline. Bananas 101: Nutrition Facts and Health Benefits. Accessed from: <https://www.healthline.com/nutrition/foods/bananas#downsides>
- ⦿ U.S. Department of Agriculture. Food Data Central Search Results. Pineapple, raw. Accessed from: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2346398/nutrients>
- ⦿ Petre A. Healthline. 8 Emerging Benefits of Pineapple Juice. Accessed from: <https://www.healthline.com/nutrition/pineapple-juice-benefits>
- ⦿ U.S. Department of Agriculture. Food Data Central Search Results. Papayas, raw. Accessed from: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169926/nutrients>
- ⦿ WebMD. Papaya. Accessed from: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-488/papaya>
- ⦿ U.S. Department of Agriculture. Food Data Central Search Results. Durian, raw or frozen. Accessed from: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168192/nutrients>
- ⦿ Jennings K. Healthline. Accessed from: <https://www.healthline.com/nutrition/durian-fruit>



Tim Penyusun

Supervisor:

dr. Nadya Hambali

Penulis & Penyunting Medis:

dr. Ayu Munawaroh, MKK

dr. Vivian Keung

dr. Reynaldi Syarifur Rachman

Desain

Marizka Cahya Windyastari