5 Khasiat Buah Nangka yang Mungkin Belum Anda Ketahui

Category: LifeStyle
6 Mei 2024

Prolite – Buah nangka, dengan kelezatan rasanya yang manis dan aromanya yang menggugah, bukan hanya menggoda lidah kita.

Ternyata, buah yang sering diolah menjadi berbagai macam hidangan lezat ini juga memiliki sejumlah manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh.

Berikut adalah beberapa manfaat buah nangka yang perlu atau mungkin yang belum kamu ketahui!

5 Manfaat Buah Nangka untuk

Kesehatan

nangka – halodoc

1. **Mencegah dan Melawan Kanker**

Nangka mengandung zat *isoflavon, fitonutrien, lignin,* dan *saponin* yang dapat membantu tubuh untuk mencegah kanker. Zat-zat tersebut bekerja dengan menangkal masuknya radikal bebas ke dalam tubuh, yang merupakan pemicu potensial dari pertumbuhan sel kanker.

2. **Meningkatkan Imunitas Tubuh**

Kandungan vitamin C dalam nangka berperan sebagai antibakteri, yang dapat memperkuat sistem imun tubuh serta meningkatkan fungsinya. Dengan imunitas yang terjaga, tubuh lebih mampu melawan serangan penyakit dan infeksi.

3. **Mencegah Kerusakan Sel DNA**

Selain mencegah perkembangan sel kanker, konsumsi rutin nangka juga dapat membantu melindungi sel-sel DNA dalam tubuh. Hal ini disebabkan oleh kandungan antioksidan dalam buah nangka yang efektif melawan kerusakan sel-sel DNA akibat radikal bebas.

nangka – Freepik

4. **Menjaga Pencernaan Tetap Sehat**

Nangka memiliki kandungan getah yang dapat membersihkan usus dengan baik, serta kandungan serat yang tinggi untuk menghilangkan racun dalam sistem pencernaan. Oleh karena itu, mengonsumsi buah nangka dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan dan cocok untuk orang yang sedang menjalani diet sehat.

5. **Menjaga Kesehatan Kulit**

Kandungan antioksidan dalam nangka dapat memperlambat aktivitas radikal bebas dalam tubuh, yang menjadi penyebab penuaan dini. Konsumsi buah nangka juga bermanfaat bagi mereka yang sering terpapar sinar UV, polusi, dan asap kendaraan, karena dapat membantu menjaga kesehatan kulit.

nangka – Freepik

Namun, segala hal yang berlebihan tidak baik. Oleh karena itu, pastikan untuk mengonsumsi buah dalam takaran yang tepat.

Selain itu, bagi yang memiliki diabetes, sebaiknya membatasi konsumsi nangka karena kandungan gula yang tinggi.

Jika sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter sebelum mengonsumsi nangka untuk menghindari interaksi obat yang mungkin terjadi.

Dengan menjaga pola makan sehat yang seimbang dan gaya hidup yang aktif, serta mengkonsumsi buah nangka secara teratur, Kita dapat memperoleh manfaat kesehatan yang optimal untuk tubuh.