

Prolite – Siapa yang bisa menolak pesona buah durian? Buah yang dijuluki sebagai “Raja Buah” di Asia Tenggara, menggoda dengan rasa manisnya yang lezat dan aroma khas yang begitu kuat.

Meskipun beberapa orang mungkin sedikit terkejut dengan kekuatan aromanya, banyak yang justru menikmati sensasi unik yang ditawarkan durian.

Tapi tunggu dulu, buah ini tidak hanya lezat lho guys! Durian juga mengandung banyak nutrisi penting yang bagus untuk kesehatan tubuh kita. Jadi, mari kita telusuri lebih dalam tentang keajaiban buah durian ini!

Baca Juga: [Apa itu Bipolar dan Skizofrenia ? Kenali 4 Gejala dan Perbedaannya](#)

## **Kandungan Nutrisi dalam Buah Durian**



*Ilustrasi potongan durian - halodoc*

Durian mengandung berbagai nutrisi penting yang mendukung kesehatan tubuh. Buah ini mengandung karbohidrat, serat, lemak, protein, serta vitamin dan mineral seperti vitamin C, vitamin B, potasium, dan zat besi.

Kandungan serat dalam durian membantu pencernaan dan menjaga kesehatan jantung, sedangkan vitamin C berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

## **Manfaat Buah Durian Bagi Kesehatan**



*Ilustrasi buah durian - klikdokter*

### 1. Baik bagi Kesehatan Pencernaan

Kandungan serat dalam durian membantu memperlancar pencernaan dan mencegah sembelit.

Baca Juga: [Kuliner Jepang Paling Hits di Indonesia : Dari Ramen sampai Hojicha, Sudah Coba Semua?](#)

### 2. Mencegah Penyakit Jantung

Kandungan potasium dalam durian membantu menjaga tekanan darah normal, sehingga

membantu menjaga kesehatan jantung.

### **3. Mencegah Diabetes**

Meskipun durian mengandung gula alami, namun konsumsi dalam jumlah yang wajar dapat membantu mengatur kadar gula darah.

### **4. Mengatur Tekanan Darah**

Kandungan potasium dan serat dalam durian dapat membantu mengatur tekanan darah, mengurangi risiko hipertensi.

### **5. Mencegah Penuaan Dini**

Antioksidan yang terkandung dalam durian membantu melawan radikal bebas, menjaga kulit tetap sehat dan awet muda.

### **6. Mencegah Kanker**

Durian mengandung senyawa antioksidan yang dapat melawan pertumbuhan sel kanker dan mengurangi risiko kanker.

### **7. Menjaga Kesehatan Tulang dan Gigi**

Kandungan mineral seperti kalsium dan fosfor dalam durian membantu menjaga kekuatan tulang dan gigi.

## 8. Mencegah Anemia

Kandungan zat besi dalam durian membantu meningkatkan produksi sel darah merah, mencegah anemia.

## 9. Mengatasi Insomnia

Durian mengandung triptofan, sebuah asam amino yang dapat merangsang produksi serotonin dan melatonin, hormon yang membantu mengatur siklus tidur.



- *Freepik*

Dengan segudang manfaatnya, buah durian bukan hanya sekedar buah yang enak, tetapi juga dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan tubuh kamu.

Namun, ingatlah untuk mengonsumsinya dengan porsi yang seimbang dan tetap berkonsultasi dengan ahli gizi atau dokter jika kamu memiliki kondisi kesehatan tertentu.

Dengan cara ini, kamu dapat menikmati semua kelezatan dan manfaat kesehatan dari durian dengan lebih bijak dan optimal. Jadi, selamat menikmati buah durian dan tetap jaga kesehatan! ☐



Baca Selanjutnya  
Memalukan Aksi Bullying Terjadi di Binus School Serpong , Anak Vincent Rompies Terlibat