

Dibalik Kelezatan Buah Mangga, Berikut 3 Bahaya Bagi Kesehatan

Category: LifeStyle

8 Oktober 2023



Prolite – Buah mangga memang sangat enak dan segar untuk dikonsumsi apalagi di tengah cuaca panas seperti sekarang-sekarang ini sering terjadi.

Namun tahukah kamu apa saja manfaat yang terdapat dalam buah mangga bagi kesehatan?

Buah yang memiliki biji besar disalamnya dan mempunyai rasa yang manis asem, membuat banyak orang menyukai buah ini.

Dilansir dari Healthline, 165 gram mangga segar menyediakan 99 kalori, 1,4 gram protein, 24,7 gram karbohidrat, 22,5 gram gula, dan 0,6 gram lemak.

Buah ini memenuhi 67 persen asupan vitamin C harian, yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, menyerap zat besi, serta meningkatkan pertumbuhan sel.

Maka dari itu mangga sangat cocok untuk dikonsumsi untuk seseorang yang tengah menjalani diet.

Bukan hanya itu, penelitian juga menemukan, polifenol dalam mangga dapat bertindak sebagai antioksidan dan membantu menurunkan risiko kanker.

Namun jangan salah dibalik kelezatan dan kesegaran buah tersebut memiliki efek samping bagi kesehatan.

Berikut 3 efek bahaya dari buah mangga:

1. Alergi



alodokter

Alergi lateks adalah reaksi sistem kekebalan tubuh terhadap protein yang terkandung dalam lateks karet alam, produk yang dibuat dari cairan pohon karet.

Dikutip dari Medical News Today, pemilik alergi lateks mungkin mengalami reaksi yang sama saat makan mangga. Beberapa orang yang mengalami alergi ini umumnya mengalami beberapa gejala berupa kesemutan dan terbakar.

Sensasi seperti itu biasanya terjadi di bagian-bagian tubuh tertentu seperti bagian bibir, lidah, maupun tenggorokan.

Ketika orang mengalami alergi tersebut maka penderita akan mengalami pembengkakan dalam kurun waktu beberapa menit setelah mengonsumsi buah mangga.

2. Masalah pencernaan



alodokter

Mangga merupakan sumber yang baik dari kedua jenis serat, baik serat larut maupun tidak larut.

Serat memang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk mengurai makanan di dalam tubuh, namun jika terlalu banyak mengonsumsi Karbohidrat maka tubuh dapat memicu terjadinya gejala iritasi usus besar.

Menurut Kementerian Kesehatan, IBS merupakan gangguan pada usus besar dengan beberapa gejala umum, seperti sakit perut, kram perut, kembung, diare, ataupun sembelit.

Orang dengan masalah kesehatan ini pun perlu menghindari makanan dengan kandungan FODMAP, atau makanan sumber karbohidrat berantai pendek, yakni olsakarida, disakarida, dan monosakarida.

3. Potensi gula darah naik



alodokter

Salah satu efek samping mangga yang patut diwaspadai selanjutnya, yakni berpotensi membuat kadar gula darah naik.

Meski buah ini mengandung serat dan berbagai antioksidan yang berperan penting untuk meminimalkan dampak gula darah dalam tubuh.

Meski kenaikan kadar gula darah dalam skor di bawah 55 namun itu dapat dikatangan kenaikan gula dalam tubuh untuk pengidap diabetes.

Untuk pengidap penyakit diabetes disarankan untuk tidak berlebihan mengonsumsi buah mangga ini.