

Buah Sawo : Si Manis Tropis dengan 12 Manfaat Kesehatannya

Category: LifeStyle

4 September 2024



Prolite – Pernahkah kamu mencicipi kelezatan buah sawo? Buah yang satu ini memang punya rasa manis yang khas dan tekstur lembut yang bikin lidah dimanjakan.

Tapi, tahukah kamu bahwa sawo nggak hanya enak dimakan, tapi juga kaya manfaat bagi kesehatan tubuh? Penasaran kan? Yuk, kita bahas lebih dalam tentang keajaiban yang tersembunyi di balik buah kecil nan lezat ini!

Asal Usul Buah Sawo



Buah sawo – Freepik

Siapa sangka, buah sawo yang sering kita nikmati ternyata punya sejarah panjang yang dimulai dari benua Amerika!

Dulu banget, sawo udah jadi camilan favorit masyarakat asli di Amerika Tengah dan Meksiko sejak ribuan tahun lalu.

Nggak cuma dimakan, mereka juga pakai bagian lain dari pohon sawo buat bahan bangunan dan obat-obatan tradisional.

Sawo nggak cuma betah di Amerika, lho. Buah ini ikut “traveling” berkat penjelajah Spanyol. Ketika mereka menjelajahi Amerika dan nemuin buah ini, mereka langsung bawa biji sawo pulang ke Spanyol.

Dari situ, sawo mulai menyebar ke koloni-koloni Spanyol lainnya, termasuk Filipina. Nah, dari Filipina, sawo akhirnya mampir juga ke Asia Tenggara, termasuk Indonesia.

Di Indonesia, sawo udah jadi buah yang populer banget dan dikenal dengan berbagai nama, seperti sawo manila, ciku, atau sauh.

Iklim tropis di sini bikin sawo tumbuh subur dan beradaptasi dengan baik. Nggak heran kalau kamu bisa nemuin sawo di mana-mana, terutama di pulau Jawa.

Rasa dan Tekstur Unik dengan Kandungan Nutrisi yang Lengkap



Buah sawo – Freepik

Salah satu ciri khas buah sawo adalah rasanya yang manis dengan sedikit sentuhan rasa seperti madu.

Teksturnya yang lembut dan sedikit berserat membuat sawo menjadi buah yang sangat menyenangkan untuk dinikmati.

Selain teksturnya dan rasa yang lezat, sawo kaya akan berbagai nutrisi penting bagi tubuh, di antaranya:

- Serat
- Vitamin C
- Potassium
- Magnesium
- Karbohidrat
- Kalsium dan Fosfor
- Zat Besi
- Antioksidan

Manfaat Sawo bagi Kesehatan



Dengan kandungan nutrisi yang lengkap, sawo memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, antara lain:

1. **Menjaga kesehatan pencernaan:** Serat dalam sawo membantu melancarkan pencernaan dan mencegah masalah pencernaan seperti sembelit.
2. **Meningkatkan sistem kekebalan tubuh:** Vitamin C dalam sawo membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh lebih tahan terhadap penyakit.
3. **Menjaga kesehatan jantung:** Potassium dan magnesium dalam sawo membantu menjaga kesehatan jantung dengan mengatur tekanan darah dan mencegah penyakit jantung.
4. **Menjaga kesehatan tulang:** Kandungan kalsium, fosfor, dan magnesium dalam sawo baik untuk kesehatan tulang dan gigi.
5. **Menyehatkan kulit:** Antioksidan dalam sawo membantu melindungi kulit dari kerusakan akibat radikal bebas dan menjaga kulit tetap sehat dan bercahaya.
6. **Sumber energi alami:** Karbohidrat dalam sawo memberikan energi yang dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas.
7. **Mengatasi anemia:** Kandungan zat besi dalam sawo membantu

meningkatkan produksi sel darah merah dan mengatasi anemia.

8. **Meningkatkan kualitas penglihatan:** Antioksidan dalam sawo membantu melindungi mata dari kerusakan akibat radikal bebas dan menjaga kesehatan mata.
9. **Mengobati batuk:** Kandungan antioksidan dan sifat anti-inflamasi pada sawo dapat membantu meredakan batuk.
10. **Membantu menurunkan berat badan:** Serat dalam sawo membuat kita merasa kenyang lebih lama, sehingga dapat membantu mengurangi nafsu makan dan menurunkan berat badan.
11. **Mencegah kanker:** Antioksidan dalam sawo membantu melawan radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan sel dan memicu pertumbuhan sel kanker.
12. **Menstabilkan tekanan darah:** Kandungan potassium dalam sawo membantu mengatur tekanan darah.



Buah sawo – Freepik

Sawo memang bukan sekadar buah biasa—di balik rasanya yang manis dan teksturnya yang lembut, tersimpan banyak manfaat kesehatan yang bisa kita nikmati.

Untuk mendapatkan semua kebaikan dari sawo, pastikan kamu mengonsumsinya dalam keadaan segar. Hindari sawo yang sudah terlalu matang atau bahkan busuk, ya!

Dengan menikmati buah sawo secara rutin dan bijak, kamu nggak hanya memanjakan lidah, tapi juga turut menjaga kesehatan tubuhmu secara keseluruhan.

Jadi, yuk, jangan ragu untuk menjadikan sawo sebagai salah satu buah favoritmu dan rasakan kelezatan serta manfaatnya!