

# Suka Buah Pepaya? Yuk Kenali Segudang Manfaatnya Bagi Tubuh!

Category: LifeStyle

6 September 2024



**Prolite** – Siapa sih yang nggak kenal buah pepaya? Buah manis dengan tekstur lembut ini memang jadi favorit banyak orang! Rasanya tuh kayak gabungan antara melon sama mangga, apalagi kalau udah matang–benar-benar bikin nagih. Nah, serunya lagi, pepaya ini nggak cuma enak dimakan langsung, tapi juga bisa diolah jadi banyak menu seru.

Mulai dari jus segar, tumisan pepaya muda, sampai topping salad buah atau campuran dalam smoothie dan dessert, pepaya selalu cocok di segala suasana. Penasaran sama semua kebaikan dan kelezatan yang ditawarkan pepaya? Yuk, kita bahas lebih dalam soal buah yang satu ini!

## Asal Usul Buah Pepaya



*Potongan pepaya – shutterstock*

Buah Pepaya (*Carica papaya L.*) diperkirakan berasal dari daerah selatan Meksiko dan bagian utara Amerika Selatan. Saat ini, buah ini dibudidayakan di seluruh dunia tropis dan di bagian terhangat di daerah subtropis.

Selain buah pepaya yang berasal dari Meksiko dan Amerika Selatan, ada juga pepaya California yang merupakan tanaman pemuliaan asli Indonesia. Pepaya California merupakan hasil persilangan pepaya dari benih California.

## Nutrisi dan Manfaat yang Kaya dari Pepaya



*Buah pepaya – halodoc*

Buah pepaya mengandung banyak nutrisi, di antaranya:

- Vitamin A, B1, C, K, dan E
- Folat
- Potassium
- Serat
- Kalsium
- Magnesium
- Riboflavin

Selain kaya nutrisi, pepaya juga memiliki beragam khasiat bagi kesehatan tubuh. Berikut adalah beberapa di antaranya:

1. **Pencernaan Lancar**: Enzim papain dalam pepaya membantu memecah protein, sehingga makanan lebih mudah dicerna.
2. **Berat Badan Ideal**: Serat yang tinggi juga membuat perut kenyang lebih lama, sehingga bisa membantu mengontrol nafsu makan dan menurunkan berat badan.
3. **Jantung Sehat**: Potassium dan antioksidan dalam pepaya membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol jahat, mengurangi risiko penyakit jantung.

4. **Diabetes Terkendali**: Pepaya memiliki indeks glikemik yang rendah, artinya tidak menyebabkan lonjakan gula darah secara drastis. Serat pada pepaya juga membantu mengontrol kadar gula darah.
5. **Sistem Imun Kuat**: Vitamin C dalam pepaya adalah antioksidan kuat yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, melindungi tubuh dari serangan penyakit.
6. **Kulit Sehat dan Awet Muda**: Vitamin C dan antioksidan lainnya dalam pepaya membantu melindungi kulit dari kerusakan akibat radikal bebas, mengurangi kerutan, dan membuat kulit tampak lebih cerah.
7. **Peradangan Berkurang**: Pepaya memiliki sifat anti-inflamasi yang dapat membantu meredakan peradangan pada sendi dan mengurangi nyeri.
8. **Mood Booster**: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah-buahan, termasuk pepaya, dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres.



#### *Olahan dari buah pepaya – freepik*

Nah, sekarang udah tahu kan betapa banyaknya manfaat yang bisa kita dapat dari pepaya? Nggak cuma enak, tapi juga kaya nutrisi yang bikin tubuh makin sehat. Mulai dari pencernaan yang lancar sampai kulit yang glowing, semua bisa kamu dapatkan cuma dari makan pepaya.

Jadi, nggak ada alasan lagi buat nggak nge-stock pepaya di rumah! Masukkan aja buah ini ke dalam menu harianmu-mau dimakan langsung, diolah jadi jus, atau dijadikan campuran smoothie, semuanya pasti lezat. Yuk, mulai sekarang rutin konsumsi pepaya dan rasakan manfaat sehatnya!