

# 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 di konsumsi 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 buat 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 umunya mengalami beberapa gejala berupa kesemutandan 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 olisakarida, 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 dikatangkan kenaikan gula dalam tubuh untuk pengidap diabetes.

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

---

# 5 Jenis Makanan untuk Menjaga Kesehatan Mata

Category: LifeStyle

8 Oktober 2023



**Prolite** – 5 Jenis makanan untuk kesehatan mata ! Handphone merupakan alat yang sering kita gunakan untuk mencari informasi maupun komunikasi.

Namun apakah kamu tau begitu bahaya jika kamu terlalu lama menggunakan smartphone ? Cahaya yang keluar dari smartphone sangat berbahaya bagi mata penggunaannya.

Jika kita terlalu lama terkena cahaya pada smartphone maka mata akan merasa lelah.

Untuk mengatasi masalah penglihatan, beberapa orang mungkin

senang melakukan perawatan dari luar. Misalnya, menggunakan kacamata anti-UV, memakai kacamata pelindung anti-radiasi, mengatur pencahayaan ruangan dan gadget, dan melakukan peregangan mata.

## **Kami memiliki 5 jenis makanan sehat dan bernutrisi yang dapat membantu menjaga kesehatan mata kita.**

### **1. Wortel**



Grid ID

Wortel terkenal dengan manfaatnya untuk kesehatan mata. Sayuran ini kaya beta-karoten, sejenis vitamin A yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mata.

Beta-karoten membantu melindungi permukaan mata dan dapat mengurangi risiko infeksi mata. Beta-karoten juga berkontribusi dalam produksi rhodopsin, pigmen yang membantu penglihatan dalam kondisi cahaya rendah.

Makanan yang satu ini bisa dikonsumsi dengan cara direbus terlebih dahulu atau diiris menjadi bagian kecil dan dicampurkan ke dalam salad. Wortel juga enak diolah menjadi jus.

### **2. Bayam**



Halodoc

Bayam merupakan sayuran hijau yang bermanfaat untuk meningkatkan penglihatan mata. Bayam mengandung lutein dan zeaxanthin sebagai dua antioksidan kuat yang membantu melindungi mata dari gelombang cahaya berenergi tinggi yang berbahaya.

Antioksidan dalam bayam itu juga mengurangi risiko katarak dan degenerasi makula atau pusat retina mata. Zat ini membantu

mata mendeteksi kontras dengan lebih baik.

### **3. Ikan salmon**



Halodoc

Ikan salmon juga baik dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan mata. Konsumsi salmon secara teratur dapat mengurangi risiko mata kering dan degenerasi makula.

Salmon maupun ikan berlemak lainnya (fatty fish) kaya akan asam lemak omega-3, terutama kandungan DHA (docosahexaenoic acid). Kandungan DHA ini merupakan komponen penting dan dapat membantu menjaga penglihatan yang baik.

Rutin konsumsi makanan ikan salmon juga dapat mengurangi risiko mata kering dan degenerasi makula terkait usia.

### **4. Telur**

Telur adalah sumber dua nutrisi penting bagi mata. Di dalamnya terkandung lutein dan zeaxanthin, berupa senyawa yang melindungi mata dan menyerap sinar UV berbahaya. Nutrisi ini juga mampu menetralkan radikal bebas.

Telur bisa direbus dan dimakan secara utuh, Kamu juga bisa mengolahnya menjadi berbagai macam makanan enak, mulai dari telur dadar, telur orak-arik, dan telur omelet.

### **5. Jeruk**



Tirto

Buah citrus, seperti jeruk mengandung vitamin C yang merupakan golongan antioksidan kuat. Antioksidan ini dapat membantu mengelola jaringan ikat, salah satunya kolagen pada kornea mata.

Jeruk juga mengandung vitamin A dan karotenoid yang diyakini

dapat menjaga kesehatan mata. Vitamin A pun bisa menghambat degenerasi makula yang bisa mengakibatkan kebutaan bila tidak ditangani.