4 Manfaat Buah Belimbing untuk Kesehatan



Belimbing memiliki beragam manfaat bagi kesehatan. Selain membantu untuk menurunkan berat badan, kandungan nutrisi pada buah belimbing juga dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke. Belimbing, disebut juga belimbing Averrhoa, merupakan buah yang populer di daerah beriklim tropis. Buah ini terkenal dengan ciri khas rasanya yang memiliki rasa asam manis dan menyegarkan.

Buah belimbing juga memiliki banyak kandungan nutrisi bagi kesehatan. Mulai dari vitamin C, B5, folat, tembaga, magnesium, dan potasium. Dalam satu buah belimbing berukuran sedang (90 gram), setidaknya terkandung 3 gram serat, 1 gram protein, serta dapat memenuhi 52% kebutuhan harian tubuh akan vitamin C.

Berbagai kandungan nutrisi dalam buah ini, membuatnya memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, seperti:

1. Diet

Untuk kamu yang lagi diet, mengonsumsi buah belimbing dapat membantu menurunkan berat badan. Hal ini karena belimbing termasuk buah yang rendah kalori dan memiliki kandungan serat yang tinggi sehingga membuat kamu tidak cepat lapar.

2. Mengendalikan kadar gula darah

Kandungan serat yang tinggi tidak larut air (*insoluble fiber*) pada buah belimbing dinilai dapat menghambat penyerapan glukosa sehingga mampu menurunkan dan mencegah lonjakan kadar gula darah. Manfaat belimbing ini tentu dapat sangat membantu penderita diabetes untuk mengendalikan kadar gula darahnya.

3. Memperkuat imun

Tingginya kandungan antioksidan dalam buah belimbing bermanfaat untuk melawan radikal bebas dalam tubuh. Tak hanya itu, adanya antioksidan, seperti *zinc* dan mangan, juga dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta membantu menghilangkan racun dari tubuh.

4. Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular

Mengonsumsi buah belimbing dengan porsi yang cukup dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan stroke. Hal ini karena buah belimbing mengandung cukup banyak vitamin B9 (asam folat) yang bermanfaat untuk menurunkan kadar homosistesin.

Meski memiliki banyak manfaat, orang yang memiliki gangguan fungsi ginjal, khususnya gagal ginjal kronis, tidak disarankan untuk mengonsumsi buah belimbing.

Hal ini dikarenakan buah belimbing mengandung asam oksalat dan karamboxin. Zat-zat tersebut dapat menumpuk di dalam tubuh dan menimbulkan masalah kesehatan bila tidak disaring oleh ginjal dan dikeluarkan lewat urine.

Untuk mendapatkan manfaat belimbing, kamu dapat berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui seberapa banyak buah belimbing yang perlu kamu konsumsi.

Referensi

Dinkes DIY. 2021. Kandungan dan Manfaat Belimbing bagi Kesehatan Tubuh