5 Manfaat Buah Sirsak Yang Baik Bagi Tubuh



Tahukah Anda bahwa buah sirsak menyimpan segudang manfaat luar biasa untuk kesehatan?

Buah Sirsak atau *Annona muricata* adalah buah yang memiliki rasa asam dan manis ketika dimakan. Selain nikmat, sirsak juga memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan.

Menurut data United States Department of Agriculture (USDA), dalam 100 gram buah sirsak, terdapat berbagai macam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti 66 kalori, 1 gram protein, 16.8 gram karbohidrat, 3.3 gram serat, 278 mg kalium, 14 mg kalsium, niasin, riboflavin, dan zat besi. Semua kandungan ini bekerja sama untuk melindungi tubuh dari kerusakan sel dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Menariknya, selain daging dari buah sirsak yang biasa kita konsumsi, ternyata daun dan batang dari pohon sirsak juga memiliki banyak manfaat yang baik bagi kesehatan. Dengan manfaatnya yang melimpah, tak heran jika sirsak menjadi pilihan favorit bagi mereka yang ingin menjaga kesehatan secara alami. Berikut adalah beberapa manfaat sirsak untuk kesehatan tubuh:

1. Mengurangi Peradangan

Salah satu manfaat mengonsumsi buah sirsak adalah untuk untuk mengurangi peradangan. Buah sirsak mengandung antioksidan` tinggi yang berguna untuk melawan radikal bebas dan mengurangi kerusakan sel yang dapat menyebabkan peradangan.

2. Meningkatkan Sistem Imun

Kandungan antioksidan dan vitamin C dalam buah sirsak berperan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Vitamin C dalam buah sirsak berfungsi untuk melawan infeksi dan

memperkuat daya tahan tubuh. Sedangkan antioksidan yang terkandung dalam buah sirsak berfungsi untuk mengurangi risiko penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes.

3. Meningkatkan Kesehatan Pencernaan

Sirsak memiliki banyak kandungan serat yang baik untuk pencernaan. Mengkonsumsi satu gelas sirsak dapat memenuhi 26.5% kebutuhan serat yang dibutuhkan tubuh dalam sehari. Mengonsumsi sirsak secara rutin dapat membantu melancarkan proses pencernaan dan mencegah masalah seperti sembelit..

4. Menghambat Pertumbuhan Sel Kanker

Baik buah maupun daun sirsak mengandung senyawa antioksidan yang memiliki sifat antikanker. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ekstrak dari buah dan daun sirsak dapat membantu mencegah pertumbuhan sel kanker dalam tubuh.

5. Mencegah Infeksi

Nutrisi yang terkandung dalam buah sirsak dapat membantu membunuh virus, parasit, dan bakteri. Selain itu, nutrisi ini juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan mempercepat proses pemulihan setelah tubuh terinfeksi.

6. Membantu Mengontrol Gula Darah

Daun sirsak bermanfaat untuk mengontrol kadar gula darah yang dalam tubuh. Ekstrak daun sirsak mengandung antidiabetes yang dapat membantu untuk mengatur penyerapan gula darah ke dalam tubuh.

Selain nikmat, buah sirsak juga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Jadi, tidak ada salahnya untuk mulai mengonsumsi sirsak secara rutin sebagai langkah menjaga kesehatan secara alami. Selalu ingat untuk tetap menjaga pola makan yang seimbang dan berkonsultasi dengan tenaga medis apabila Anda memiliki kondisi kesehatan tertentu.

Referensi:

1. Afzaal, M., Saeed, F., Asghar, A., Shah, Y. A., Ikram, A., Ateeq, H., ... & Chacha, J. S. (2022). Nutritional and therapeutic potential of soursop. *Journal of Food Quality*, *2022*(1), 8828358.
2. Agu, K. C., & Okolie, P. N. (2017). Proximate composition, phytochemical analysis, and in vitro antioxidant potentials of extracts of Annona muricata (Soursop). *Food science & nutrition*, *5*(5), 1029-1036.
3. Bhat, R., & Paliyath, G. (2016). Fruits of tropical climates: Dietary importance and health benefits.
4. Rady, I., Bloch, M. B., Chamcheu, R. C. N., Banang Mbeumi, S., Anwar, M. R., Mohamed, H., ... & Chamcheu, J. C. (2018). Anticancer properties of graviola (Annona muricata): A comprehensive mechanistic review. *Oxidative medicine and cellular longevity*, *2018*(1), 1826170.