Buah Duku: Superfood Tropis yang Kaya Nutrisi dan Manfaat Kesehatan



Buah duku *(Lansium domesticum)* adalah salah satu buah tropis yang banyak ditemukan di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, Malaysia, dan Thailand. Selain memiliki rasa yang manis dan segar, buah ini juga mengandung berbagai nutrisi serta senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Berdasarkan penelitian, duku memiliki kandungan vitamin, mineral, serta senyawa aktif yang memberikan efek farmakologis seperti antioksidan, antibakteri, antikanker, dan antimalaria.

Kandungan Gizi Buah Duku

Buah duku kaya akan berbagai nutrisi penting yang mendukung kesehatan tubuh. Dalam setiap 100 gram duku, terdapat:

- Air: 84 g
- Karbohidrat: 14,2 g
- Serat: 0,8 g
- Kalsium: 19 mg
- Kalium: 275 mg
- Vitamin B1 dan B2 dalam jumlah kecil
- Vitamin C dalam jumlah sedang

Dengan kandungan tersebut, duku menjadi sumber energi yang baik serta membantu memenuhi kebutuhan mineral dan vitamin harian tubuh.

Manfaat Buah Duku Untuk Kesehatan

1. Sebagai Sumber Antioksidan

Duku mengandung senyawa fenolik seperti *gallic acid, ellagic acid*, dan *flavonoid* seperti *quercetin* dan *catechin* yang berfungsi sebagai antioksidan. Antioksidan ini membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas yang dapat menyebabkan penuaan dini dan berbagai penyakit kronis seperti kanker dan penyakit jantung.

2. Efek Antikanker dan Antitumor

Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak biji, kulit, dan daun duku memiliki aktivitas antitumor dan antikanker. Senyawa *triterpenoid* yang terkandung dalam duku, seperti *lansioside A* dan *B* memiliki potensi untuk menghambat pertumbuhan sel kanker. Selain itu, ekstrak kulit batang duku juga diketahui dapat menghambat produksi melanin tanpa menyebabkan toksisitas, yang menjadikannya berpotensi sebagai bahan pemutih kulit alami.

3. Meningkatkan Kesehatan Pencernaan

Duku telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi gangguan pencernaan seperti diare dan disentri. Kulit buah duku yang dikeringkan dapat digunakan sebagai obat herbal untuk mengatasi diare. Selain itu, kandungan serat dalam duku membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit.

4. Efek Antibakteri dan Antimalaria

Ekstrak kulit batang dan biji duku telah terbukti memiliki sifat antibakteri terhadap bakteri berbahaya seperti *Staphylococcus aureus* dan *Bacillus subtilis.* Selain itu, senyawa *triterpenoid lansiolides* yang ditemukan dalam kulit batang duku diketahui memiliki aktivitas antimalaria, yang secara tradisional telah dimanfaatkan oleh masyarakat di Kalimantan untuk mengobati penyakit ini.

5. Mendukung Kesehatan Kulit

Kulit buah duku sering digunakan dalam produk kecantikan karena memiliki sifat antioksidan dan antimelanogenesis. Ekstrak duku dapat membantu mengurangi produksi melanin, yang dapat digunakan dalam produk pemutih kulit alami. Di beberapa daerah, kulit buah duku yang dikeringkan juga sering dibakar dan digunakan sebagai pengusir nyamuk alami.

6. Menjaga Kesehatan Jantung

Kandungan kalium dalam duku bermanfaat untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah hipertensi. Selain itu, kandungan seratnya dapat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah, yang berkontribusi terhadap kesehatan jantung.

Buah duku tidak hanya menawarkan cita rasa yang lezat tetapi juga berbagai manfaat kesehatan yang luar biasa. Dengan kandungan antioksidan, senyawa antibakteri, serta sifat antikanker dan antimalaria, buah ini memiliki potensi besar dalam dunia kesehatan dan pengobatan tradisional. Mengonsumsi duku secara rutin dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan jantung, serta mendukung kesehatan kulit dan sistem pencernaan. Oleh karena itu, jangan ragu untuk menjadikan buah duku sebagai bagian dari pola makan sehat Anda dan rasakan manfaatnya untuk kesehatan yang lebih baik.

Referensi

Abdallah, H. M., Mohamed, G. A., & Ibrahim, S. R. (2022). Lansium domesticum—A fruit with multi-benefits: Traditional uses, phytochemicals, nutritional value, and bioactivities. Nutrients, 14(7), 1531.

Hanum, L. A. I. L. A., & Kasiamdari, R. S. (2013). Tumbuhan Duku: Senyawa Bioaktif, Aktivitas Farmakologis dan Prospeknya dalam Bidang Kesehatan. Jurnal Biologi Papua, 5(2), 84-93.