Kenali 5 Manfaat Kurma yang Membantu Menjaga Kesehatan Tubuh



Kurma adalah dalah buah yang berasal dari pohon kurma (Phoenix dactylifera) yang tumbuh di daerah gurun dan sekitarnya. Asal-usul kurma masih menjadi perdebatan di antara para ahli. Namun, sebagian besar sepakat bahwa kurma berasal dari wilayah Timur Tengah, khususnya Mesopotamia (sekarang Irak) dan wilayah sekitarnya.

Kurma telah menjadi makanan pokok dan bahan baku penting dalam budaya Timur Tengah selama ribuan tahun. Bangsa Mesir Kuno dikenal sebagai penggemar kurma dan memanfaatkannya untuk keperluan sehari- hari seperti bahan pangan, bahan bakar, dan bahan bangunan. Bangsa Arab kemudian mengembangkan kurma sebagai sumber energi selama berpuasa di bulan Ramadhan dan sebagai produk ekspor yang bernilai tinggi

Manfaat kurma untuk kesehatan memang sudah tidak diragukan lagi. Selain cita rasanya yang manis, buah tertua di dunia yang banyak dibudidayakan di Timur Tengah ini juga mengandung beragam nutrisi yang diketahui dapat membantu mencegah berbagai penyakit. Mari cari tahu lebih lanjut tentang manfaat kurma untuk kesehatan secara lengkap melalui artikel di bawah ini. Artikel ini dibuat dan diterbitkan oleh Siloam Hospitals, baca selengkapnya di:

1. Menjaga Kesehatan Kulit dan Mata

Vitamin A yang terdapat di dalam buah kurma rupanya bermanfaat dalam menurunkan risiko gangguan mata. Tak hanya itu, kandungan zat asam pantotenat pada buah manis ini juga diketahui dapat membuat kulit menjadi lebih halus dan elastis.

Buah kurma bermanfaat untuk mengobati sel kulit yang rusak. Jenis buah ini mengandung asam

panthothenic yang termasuk dalam kelompok vitamin B. Berkat kandungannya, buah kurma dipercaya dapat mencegah kerusakan kulit dari paparan radikal bebas. Bahkan, vitamin C pada buah ini juga membuat kulit terasa kenyal dan bersinar.

2. Menjaga Kesehatan Sistem Saraf

Kandungan potasium pada kurma berperan penting untuk menjaga kesehatan saraf tetap responsif sehingga mampu meningkatkan aktivitas otak. Buah ini cocok dikonsumsi oleh lansia dan seseorang yang ingin menjaga ketajaman pikiran. Bahkan, kurma mampu mencegah risiko penyakit stroke dan gangguan jantung lainnya. Anda bisa mengonsumsi buah ini sebanyak 2-3 butir per hari.

Salah satu manfaat buah kurma untuk pria dan wanita adalah menjaga kesehatan jantung. Buah ini kaya akan zat besi, magnesium, dan kalium yang berperan penting untuk menurunkan tekanan darah. Bukan hanya itu saja, kandungan pada buah kurma juga mampu menstabilkan denyut dan mengaktifkan konstraksi otot-otot jantung secara menyeluruh. Anda bisa mengonsumsi buah kurma setiap hari untuk mendapatkan manfaatnya.

3. Membantu Menjaga Kesehatan Jantung

Manfaat kurma dalam menjaga kesehatan jantung diperoleh dari kandungan magnesium dan kalium. Kedua zat tersebut mampu menjaga tekanan darah normal dalam tubuh. Kandungan serat pada kurma pun turut berperan dalam mengurangi kadar kolesterol jahat dalam tubuh yang menjadi salah satu pemicu penyakit jantung. Maka dari itu, Anda bisa mulai mengonsumsi kurma secara rutin setidaknya dua kali seminggu untuk memelihara kesehatan jantung.

4. Menangkal Radikal Bebas

Kurma termasuk salah satu makanan kaya antioksidan yang dapat mengurangi efek radikal bebas dalam tubuh. Antioksidan berguna untuk melindungi sel dan jaringan tubuh dari stres dan peradangan kronis yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti kanker.

5. Menjaga Kesehatan Sistem Pencernaan

Kurma merupakan makanan dengan kandungan jenis serat tidak larut yang dapat membantu memadatkan feses dan melancarkan pencernaan. Selain itu, ada pula manfaat kurma untuk lambung yaitu membantu memelihara mukosa lambung ketika Anda sedang berpuasa. Terlebih buah ini memiliki sifat anti-radang yang dapat menjaga lambung tetap sehat selama berpuasa.

Jangan ragu untuk mulai mengonsumsi kurma secara rutin dan nikmati berbagai manfaat kesehatan yang luar biasa. Untuk kesehatan kulit, jantung, pencernaan, dan sistem saraf, kurma bisa menjadi pilihan yang tepat. Segera tambahkan kurma ke dalam pola makan sehari-hari dan rasakan perubahannya!

Referensi:

Saras, T. (2023). *Mengenal Kurma: Khasiat dan Penggunaan Untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Tiram Media.

(Hospitals, 2024; Medis, 2025)Hospitals, T. M. S. (2024). *Sejumlah Manfaat Kurma untuk Kesehatan Tubuh, Perlu Tahu!* https

Medis, T. K. (2025). *12 Manfaat Buah Kurma untuk Kesehatan, Baik bagi Jantung*.