Manfaat Buah Srikaya: Si Manis dengan Segudang Khasiat



Srikaya, atau dikenal juga dengan nama Annona squamosa, adalah buah tropis yang memiliki rasa manis dan lezat. Tak hanya enak, srikaya juga menawarkan berbagai manfaat kesehatan yang luar biasa. Mulai dari buahnya, daun, kulit pohon, hingga bijinya, semuanya memiliki kegunaan yang bisa dimanfaatkan untuk keperluan medis. Berikut adalah tiga manfaat utama dari buah srikaya:

- **Menurunkan Tekanan Darah**

Srikaya mengandung kalium yang tinggi, mineral yang dapat membantu mengontrol tekanan darah. Kalium bekerja dengan mengurangi efek natrium dalam tubuh, yang dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak buah srikaya mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan, membuatnya bermanfaat bagi mereka yang memiliki hipertensi.

- **Meningkatkan Sistem Imun**

Kandungan vitamin C dalam buah srikaya sangat tinggi. Vitamin C dikenal dapat meningkatkan daya tahan tubuh, melawan infeksi, dan mencegah berbagai penyakit. Dengan mengonsumsi buah srikaya, tubuh bisa lebih kuat dalam melawan virus dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

- **Meningkatkan Kesehatan Jantung**

Kalium dalam buah srikaya tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung. Kalium membantu mengatur detak jantung dan mengurangi risiko penyakit jantung, menjadikannya pilihan yang baik untuk menjaga kesehatan jantung Anda.

Buah srikaya menawarkan manfaat kesehatan yang luar biasa. Dengan kandungan kalium untuk menurunkan tekanan darah, vitamin C untuk meningkatkan kekebalan tubuh, dan sifatnya yang baik untuk kesehatan jantung, srikaya adalah pilihan buah yang sangat bermanfaat untuk dimasukkan dalam pola makan sehari-hari.

Namun, penting untuk diingat bahwa meskipun buah srikaya memiliki banyak manfaat, semua konsumsi harus dalam takaran yang wajar. Konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi mengenai jumlah yang tepat sesuai dengan kondisi kesehatan Anda, terutama jika Anda memiliki riwayat masalah kesehatan tertentu.

Referensi:

Fitriani, F., Walanda, D. K., & Ningsih, P. (2017). Efek Ekstrak Buah Srikaya (Annona Squamosa L.) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Mencit (Mus Musculus). *Jurnal Akademika Kimia*, *6*(1), 21-27.

Rahayu, J., Kurniawan, E., & Asril, A. (2022). Analisis vitamin c buah srikaya (annona squamosa) dalam meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19. *Jedchem (Journal Education And Chemistry)*, *4*(1), 1-4.