Manfaat dan Khasiat Buah Manggis: Buah Eksotis Penuh Gizi dari Indonesia



Buah manggis (*Garcinia mangostana Linn*) merupakan tanaman tropis asli Indonesia yang telah lama dikenal karena rasanya yang unik dan bentuknya yang menarik. Selain lezat, buah manggis juga kaya nutrisi. Meskipun belum sepopuler apel atau jeruk dalam hal manfaat kesehatan, khasiat buah manggis tak kalah menakjubkan. Buah ini mengandung berbagai vitamin dan mineral penting seperti vitamin C, B9 (folat), kalium, dan magnesium yang mendukung fungsi tubuh seperti penyembuhan luka, produksi DNA, dan fungsi otot. Dengan kalori manggis yang rendah, buah ini juga cocok dikonsumsi sebagai bagian dari pola makan sehat. Satu cangkir manggis (sekitar 196 gram) mengandung hampir 14% kebutuhan serat harian.

Khasiat Buah Manggis untuk Kesehatan

1. Kaya Antioksidan, Antikanker, dan Antiinflamasi

Manggis mengandung senyawa kuat bernama *xanthones* yang bersifat sebagai antioksidan alami. Zat ini memiliki potensi sebagai antikanker, antibakteri, dan pereda peradangan. Selain itu, xanthones dapat meningkatkan imunitas, menjaga fleksibilitas sendi, serta mendukung kesehatan mental dan keseimbangan mikrobiota usus.

2. Mendukung Kehamilan Sehat

Manfaat buah manggis untuk ibu hamil berasal dari kandungan folatnya yang tinggi. Folat penting untuk mendukung perkembangan saraf janin dan mencegah cacat tabung saraf. Mengonsumsi manggis secara rutin bisa menjadi salah satu pilihan alami untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil.

3. Membantu Menurunkan Berat Badan

Karena rendah kalori dan kaya antioksidan, manggis bisa membantu menurunkan berat badan. Kandungan antiinflamasinya membantu meningkatkan metabolisme lemak. Penelitian menyebutkan bahwa konsumsi jus manggis secara teratur berkaitan dengan penurunan indeks massa tubuh (IMT).

4. Menjaga Kesehatan Pencernaan

Khasiat buah manggis untuk sistem pencernaan sangat baik karena kandungan seratnya yang tinggi. Serat membantu memperlancar buang air besar dan menjaga keseimbangan bakteri baik dalam usus.

5. Mengontrol Gula Darah

Senyawa *xanthones* juga berfungsi mengendalikan kadar gula dalam darah. Studi menunjukkan bahwa konsumsi ekstrak manggis dapat menurunkan resistensi insulin, yang merupakan penyebab utama diabetes tipe 2.

6. Menyehatkan Otak

Antioksidan dalam manggis membantu memperbaiki sel-sel otak dan melindunginya dari kerusakan akibat radikal bebas. Meskipun penelitian lebih lanjut masih dibutuhkan, manfaat ini menjanjikan untuk kesehatan neurologis jangka panjang.

7. Mengurangi Risiko Penyakit Jantung

Kombinasi mineral seperti kalium, magnesium, dan tembaga dalam manggis mendukung fungsi jantung yang optimal. Buah ini juga membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi kadar kolesterol jahat, serta meningkatkan kolesterol baik (HDL), sehingga dapat mencegah penyakit kardiovaskular.

Yuk, mulai sekarang manfaatkan kekayaan buah lokal seperti manggis untuk menunjang kesehatanmu dan keluarga. Dengan beragam khasiat buah manggis, mulai dari menjaga daya tahan tubuh, mendukung kehamilan sehat, hingga mencegah risiko penyakit kronis, tak ada salahnya menjadikan buah ini sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Apalagi, manggis mengandung vitamin dan mineral penting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, namun tetap rendah kalori.

Referensi:

Kemenkes. 2022. Khasiat Buah Manggis untuk Kesehatan