Manfaat Mengkudu bagi Kesehatan: Superfood Tropis yang Jarang Dilirik



Pernah dengar buah mengkudu atau dikenal juga sebagai noni? Mungkin aroma dan rasa khasnya membuat sebagian orang enggan mencicipinya. Tapi, jangan salah! Di balik tampilannya yang sederhana, mengkudu menyimpan segudang manfaat kesehatan yang sayang untuk dilewatkan.

Yuk, kita kulik bareng kenapa mengkudu disebut sebagai salah satu superfood tropis!

Apa Itu Mengkudu?

Mengkudu (*Morinda citrifolia*) adalah buah tropis yang tumbuh di wilayah Asia Tenggara dan Kepulauan Pasifik, termasuk Indonesia. Buah ini telah digunakan sejak lama dalam pengobatan tradisional untuk berbagai keluhan, mulai dari flu hingga gangguan pencernaan

Kandungan Nutrisi dalam Mengkudu

Di balik tampilannya yang sederhana, mengkudu menyimpan banyak zat gizi dan senyawa aktif seperti:

- Vitamin C dan E: berfungsi sebagai antioksidan alami
- Flavonoid dan terpenoid: memiliki sifat antiradang dan menangkal radikal bebas
- Skopoletin, antrakuinon, dan xeronine: diduga berperan dalam menjaga fungsi sistem kekebalan tubuh dan memperlancar metabolisme

Nggak heran kalau buah ini punya banyak khasiat untuk kesehatan tubuh.

Manfaat Mengkudu bagi Kesehatan

Berikut adalah beberapa manfaat mengkudu yang telah diteliti dan diakui berbagai sumber kesehatan terpercaya:

- **Menurunkan Kolesterol**

Jus mengkudu diketahui membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL), sehingga bisa membantu mencegah risiko penyakit jantung.

- **Meningkatkan Daya Tahan Tubuh**

Kandungan vitamin C dan senyawa imunomodulator dalam mengkudu mampu memperkuat sistem kekebalan tubuh, sehingga kamu tidak mudah terserang penyakit.

- **Mengurangi Peradangan**

Zat aktif seperti flavonoid dan terpenoid dalam mengkudu bersifat antiradang, yang dapat membantu meredakan gejala inflamasi ringan hingga kronis.

- **Menjaga Kesehatan Kulit**

Beberapa studi menyebutkan bahwa konsumsi rutin mengkudu dapat merangsang produksi kolagen, membantu regenerasi kulit, dan melindungi dari kerusakan akibat radikal bebas.

- **Membantu Proses Detoksifikasi**

Mengkudu dapat membantu mengeluarkan zat-zat racun dalam tubuh, terutama yang disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat seperti merokok atau kurang olahraga.

Konsumsi dengan Bijak, Konsultasi Tetap Penting

Meski berasal dari alam, bukan berarti mengkudu bisa dikonsumsi tanpa batas. Setiap orang memiliki reaksi tubuh yang berbeda-beda. Maka dari itu, selalu konsultasikan dengan dokter sebelum menjadikan mengkudu sebagai bagian dari konsumsi harianmu, terutama jika kamu sedang dalam pengobatan atau memiliki kondisi kesehatan tertentu. Jangan lupa, hindari konsumsi berlebihan, karena sesuatu yang berlebihan—meskipun alami—tidak selalu baik bagi tubuh.

Referensi:

Zhou, S. & Huang, G. (2024). The Chemical Composition and Pharmacological Activities of Morinda citrifolia. Applied Biological Chemistry.

Forcepta, et al. (2022). The Effect of Noni Fruit Giving Against Dyslipidemia. Medical Profession Journal of Lampung.

National Center for Complementary and Integrative Health. (2025). Noni. U.S. National Institutes of Health.

WebMD. (2024). Health Benefits of Noni Juice.

Journal of Biosciences and Medicines. (2023). The Influence of Morinda citrifolia (Noni) Fruit Juice

on Collagen Deposition in the Skin: A Minireview.

The Scientific World Journal. (2022). Noni Juice Improves Serum Lipid Profiles and Other Risk Markers in Cigarette Smokers.

Healthline. (2022). What Is Noni Juice? Everything You Need to Know.

Cleveland Clinic. (2022). 5 Vitamins That Are Best for Boosting Your Immunity. Retrieved from https://health.clevelandclinic.org