Manfaat Buah Rambutan untuk Kesehatan



Siapa yang ngga kenal rambutan? Buah tropis dengan kulit merah berduri lembut ini punya rasa manis dan segar yang disukai banyak orang. Selain enak untuk dikonsumsi, rambutan ternyata juga kaya akan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Buah ini mengandung berbagai vitamin, mineral, dan antioksidan yang bisa membantu meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan pencernaan, hingga menjaga kesehatan kulit.

Kandungan Nutrisi Buah Rambutan

Buah rambutan mengandung berbagai nutrisi esensial yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dalam setiap 100 gram rambutan, terkandung:

- Energi: 38 Kcal/38.000 Kalori
- Karbohidrat: 9.62 g
- Serat: 1 g
- Lemak: 0.04 g
- Protein: 0.76 g

Komponen Nutrisi (Vitamin dan Mineral)

- Thiamin (B1): 3%
- Riboflavin (B2): 2%
- Vitamin C: 73%
- Vitamin B6: 3%
- Niasin (B3): 1%
- Zat Besi: 1%

- Magnesium: 2%
- Mangan: 1%
- Fosfor: 2%
- Kalium: 5%
- Natrium: 0%
- Seng (Zinc): 1%

Dengan kandungan nutrisi tersebut, rambutan dapat menjadi sumber energi yang baik sekaligus berperan dalam memenuhi kebutuhan harian tubuh akan vitamin dan mineral.

Manfaat Buah Rambutan Untuk Kesehatan

1. Membantu Menjaga Kesehatan Pencernaan

Salah satu manfaat utama rambutan adalah meningkatkan kesehatan pencernaan. Kandungan seratnya membantu melancarkan buang air besar dan mencegah sembelit. Selain itu, serat larut dalam rambutan mendukung pertumbuhan bakteri baik di usus, yang berperan dalam mengurangi peradangan dan risiko gangguan pencernaan seperti IBS dan kolitis ulserativa.

2. Baik Untuk Kesehatan Jantung

Rambutan juga bermanfaat bagi kesehatan jantung karena kandungan kaliumnya yang membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Selain itu, rambutan juga berperan dalam menurunkan kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL), sehingga mendukung fungsi jantung. Konsumsi rambutan secara rutin dapat membantu mengurangi risiko stroke dan serangan jantung, serta mendukung kesehatan jangka panjang.

3. Melawan Infeksi Saluran Kemih

Rambutan kaya akan vitamin C yang memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat membantu melawan infeksi saluran kemih dengan mengurangi peradangan pada kandung kemih. Selain itu, kandungan antioksidan pada rambutan mampu membantu melawan infeksi dan radikal bebas, melindungi sel-sel sehat dalam sistem ekskresi, serta mendukung proses pembuangan zat sisa dari tubuh menjadi lebih lancar.

4. Melindungi Sistem Kekebalan Tubuh

Rambutan mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh berkat kandungan vitamin C yang mendukung fungsi imun dalam jangka panjang. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa ekstrak rambutan memiliki sifat antivirus yang dapat membantu melawan infeksi dengan mencegah virus berkembang biak, sehingga tubuh lebih efektif dalam melawan kuman dan penyakit.

5. Mengatasi Anemia

Rambutan dapat membantu mengatasi anemia karena kandungan zat besinya yang mendukung produksi sel darah merah, sehingga meningkatkan distribusi oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh.

6. Meningkatkan Energi Tubuh

Rambutan dapat meningkatkan energi karena mengandung gula alami yang mudah diserap tubuh. Dengan 38 kalori per 100 gram dan kandungan air yang tinggi, buah ini menjadi pilihan yang baik untuk menjaga stamina, terutama bagi atlet dan mereka yang aktif berolahraga.

7. Membantu Menurunkan Risiko Diabetes

Rambutan dapat bermanfaat bagi penderita diabetes dengan membantu menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan toleransi glukosa. Kandungan serat dan fruktosanya diserap secara perlahan, sementara biji dan kulit rambutan berperan dalam mengurangi resistensi insulin serta menurunkan gula darah puasa.

8. Membantu Menjaga Kesehatan Rambut

Rambutan bermanfaat untuk kesehatan rambut karena sifat antibakterinya yang membantu mengatasi masalah kulit kepala seperti ketombe dan gatal. Kandungan vitamin C menutrisi rambut, sementara kandungan tembaga pada rambutan mampu mencegah kerontokan dan uban. Selain itu, protein dalam rambutan juga berperan dalam memperkuat akar rambut.

Buah rambutan tidak hanya memiliki rasa yang manis dan menyegarkan, tetapi juga menyimpan beragam manfaat kesehatan. Dengan kandungan vitamin, antioksidan, dan senyawa antibakteri, rambutan berperan dalam mendukung sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan jantung, serta meningkatkan kesehatan kulit dan pencernaan. Selalu berkonsultasi terlebih dahulu untuk mengonsumsi apapun ya, Biotizen!

Referensi :

TATA AIG Team. (2025, 14 Februari). *Health benefits of rambutan*. Tata AIG.

Kubala, J. (2024, 8 Mei). *Health benefits of rambutan*. Health.

Afzaal, M., Saeed, F., Bibi, M., Ejaz, A., Shah, Y. A., Faisal, Z., Ateeq, H., Akram, N., Asghar, A., & Shah, M. A. (2023). *Nutritional, pharmaceutical, and functional aspects of rambutan in industrial perspective: An updated review*. *Food Science & Nutrition*.

Petre, A. (2018, 7 Desember). *Rambutan: A tasty fruit with health benefits*. Healthline.