Timun Suri: Buah Segar dengan Beragam Manfaat Kesehatan



Timun suri adalah buah yang termasuk dalam keluarga Cucurbitaceae, yang juga mencakup mentimun dan melon. Buah ini memiliki bentuk memanjang dan kulit berwarna hijau dengan tekstur yang lebih lembut. Timun suri memiliki daging buah berwarna putih dengan rasa yang manis dan segar, menjadikannya pilihan yang populer sebagai hidangan penyegar, terutama di bulan Ramadan. Selain rasanya yang menyegarkan, timun suri juga kaya akan kandungan air dan nutrisi, seperti kalium, yang memberikan berbagai manfaat kesehatan yang jarang diketahui. Salah satunya adalah kemampuannya dalam menurunkan tekanan darah dan mendukung kesehatan ginjal.

Meskipun sering dianggap hanya sebagai buah penyegar, timun suri memiliki kandungan kalium yang tinggi, yang dapat memberikan manfaat penting bagi tubuh, terutama dalam menjaga kestabilan tekanan darah dan membantu melarutkan batu ginjal. al. Siapa sangka, buah yang simpel ini bisa memberikan dampak besar bagi kesehatan tubuh!

Yuk, simak apa saja manfaatnya untuk kesehatan!

1. Menurunkan Tekanan Darah pada Wanita Menopause

Penelitian menunjukkan bahwa jus timun suri dapat membantu menurunkan tekanan darah pada wanita menopause. Ini karena timun suri mengandung kalium yang tinggi, yang berperan menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dan membantu pembuluh darah lebih rileks, sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil.

2. Alternatif Terapi untuk Hipertensi

Mengingat obat hipertensi bisa memiliki efek samping seperti sakit kepala dan gangguan lainnya, timun suri bisa menjadi pilihan alami untuk menurunkan tekanan darah tanpa menimbulkan efek samping. Dengan mengonsumsi makanan yang kaya kalium, seperti timun suri, tubuh tidak hanya mendapatkan manfaat untuk tekanan darah, tetapi juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh.

3. Bantu Melarutkan Batu Ginjal

Penelitian juga menunjukkan bahwa jus timun suri bisa membantu melarutkan batu ginjal, terutama yang terbuat dari kalsium oksalat. Hal ini terjadi karena kandungan kalium pada timun suri bisa membantu memecah ikatan kalsium dan oksalat dalam ginjal, sehingga batu ginjal menjadi lebih mudah larut.

4. Kandungan Kalium yang Tinggi

Timun suri mengandung kalium sebanyak 1.008 mg per 100 gram, yang lebih tinggi dibandingkan mentimun biasa atau buah lainnya seperti pisang dan semangka. Kalium berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan membantu menurunkan tekanan darah.

Berikut adalah manfaat timun suri yang mungkin belum banyak diketahui. Namun, seperti halnya dengan semua makanan, penting untuk mengonsumsinya dalam jumlah yang tepat. Sebaiknya nikmati timun suri secara bijak sebagai bagian dari pola makan sehat dan seimbang untuk mendapatkan manfaat maksimal bagi tubuh.

Referensi:

Hariyanti, R., Hadisaputro, S., Sumarni, S., & Widyastuti, E. (2020). The effectiveness of cucumber suri juice (cucumis sativus) on blood pressure in menopausal hypertension. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(2), 1771-1778.

Sariyanto, I. (2020). Potency of Suri Cucumber Juice (Cucumis sativus) as a Solvent for Calcium Oxalate Kidney Stones (CaC2O4). *International Journal of Innovation, Creativity and Change, Special Edition: Safe Communities*, 768-779. Retrieved from http://www.ijicc.net/

Oktavia, S., & Anita, N. (2024). Efektivitas pemberian jus timun suri (Cucumis mell var reticulus Naudin) pada penurunan tekanan darah wanita menopause. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6(1), 103-108. Retrieved from http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP