

Khasiat buah

Oleh **Nor Affizar Ibrahim**
affizar@bharian.com.my

BUAH-BUAHAN adalah sumber makanan alami yang sudah tersedia ada dan mudah didapati, tetapi sayang, ia kadang kala dilupakan begitu saja terutama mengenai khasiatnya.

Kiwi misalnya, walaupun sangat kecil tetapi 'gagah' kerana ia sumber baik untuk magnesium, vitamin E dan serat, di samping mengandungi vitamin C sebanyak dua kali ganda berbanding sebiji buah oren.

Begitu juga epal, sebiji sehari menjauhkan kita dari berjumpa doktor. Walaupun sebiji epal mengandungi vitamin C yang rendah, ia mempunyai antioksidan dan flavanoids, yang mana menambahkan aktiviti untuk vitamin C, secara tidak langsung membantu mengurangkan risiko barah kolon, sakit jantung dan angin ahmar.

Oren pula adalah antara 'ubat' paling manis. Mengambil dua atau empat biji buah berkenaan sehari, boleh menjauhkan selesema, kolesterol mencegah dan melarutkan batu di dalam buah pinggang serta memperkecilkan risiko barah kolon.

Mangga juga mempunyai rahsia tersendiri dan

dapat menjaga kolesterol supaya tetap normal.

"Dengan ada semua khasiat itu dalam mangga ia turut membuatkan pengaliran darah dalam tubuh berjalan lancar dan keadaan itu amat baik untuk lelaki ketika melakukan hubungan seksual, sekali gus membentuk gaya hidup seks yang lebih sihat," katanya ketika ditemui selepas majlis pelancaran kempen kemasyarakatan Kesihatan itu Kekayaan yang diadakan di Petaling Jaya, baru-baru ini.

Kempen anjuran MBG Fruitsshop itu bertujuan membantu menjelaskan mengenai hasil kajian kesihatan terkini kepada rakyat Malaysia, di samping mendidik dan menyebarkan maklumat terkini sebagai panduan.

Kempen berkenaan dilancarkan oleh Pengarah Urusan MBG Fuitshop, Adnan Lee bersama dua selebriti, Jojo Struys dan Hansen Lee.

Tan berkata, pengambilan buah-buahan sama ada yang diimport mahu pun tempatan adalah baik dan memberi manfaat kepada kesihatan. Ini dibuktikan oleh banyak hasil penyelidikan di seluruh negara.

Banyak manfaat buah-buahan dibuktikan dari segi saintifik, justeru, orang ramai tidak kira lelaki atau wanita dari pelbagai peringkat usia sentiasa digalak atau menjadikan buah-buahan sebagai satu hidangan wajib dalam

dan sayur-sayuran.

Tan berkata, antara khasiat penting yang terdapat dalam buah-buahan ialah kandungan seratnya terutama membantu pencernaan. Bagi orang dewasa, pengambilan serat yang diperlukan ialah 20 gram hingga 35 gram sehari manakala kanak-kanak berusia dua tahun ke atas ialah tiga gram hingga 18 gram.

Bagaimanapun, secara purata rakyat Malaysia yang dewasa mengambil kurang daripada 12 gram serat sehari dan ini sudah tentu belum mencukupi. Antara buah-buahan yang kaya dengan khasiat serat ialah epal, pisang, anggur, kiwi dan mangga.

Tanpa pengambilan serat, makanan mengambil masa antara 70 jam hingga 80 jam untuk melalui saluran penghadaman. Mengurangkan masa yang diambil makanan untuk melalui saluran itu dapat melindungi daripada serangan kanser usus besar dan rektum dengan mencairkan bahan beracun yang ada dalam usus besar serta mempercepatkan pengeluarannya dari tubuh.

"Serat dalam buah juga akan memberikan rasa kenyang yang lama dan ini memudahkan mereka yang ingin mengawal pemakanan. Serat serap air dalam epal misalnya, membantu mencegah terbinanya kolesterol dalam darah," kata Tan.

Tan berkata, buah-buahan

Kaya vitamin C, E dan bertindak sebagai ubat semula jadi

mungkin ramai yang tidak tahu mengenai manfaatnya dalam membantu memperbaiki kesihatan seksual, khususnya bagi lelaki.

Menerangkan fakta itu, pakar diet klinikal, Tan Yen Sing, berkata di sebalik rasa yang enak dan segar, mangga juga kaya berbagai vitamin, mineral, serat, dan karbohidrat. Malah, ia juga mengandungi antioksidan yang tugasnya melawan radikal bebas, penyebab pelbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi dan kardiovaskular.

Tan berkata, selain membantu sistem pencernaan, sebahagian besar seratnya larut dalam air dan

menu harian. "Kebanyakan masyarakat di negara ini menjadikan buah-buahan sebagai hidangan pemanis mulut dalam menu harian. Tetapi sebenarnya, buah-buahan juga boleh dijadikan snek sihat dan boleh dijadikan hidangan yang baik untuk diet. Pada masa yang sama, membantu merawat dan mencegah daripada pelbagai penyakit," katanya.

Beliau berkata, pada 2005, lebih 17 juta orang meninggal dunia akibat penyakit kardiovaskular. Angka itu mencekamkan 30 peratus daripada kematian global. Kajian turut menunjukkan pengambilan lebih daripada lima hidangan buah-buahan dan sayuran sehari mengurangkan sehingga 17 peratus penyakit jantung koronari.

Kajian lain pula mendedahkan, kira-kira 19 peratus penghidap kanser usus dan 31 peratus pesakit yang mengalami pembuluh tersumbat didapati kurang mengambil buah-buahan

boleh diambil setengah jam sebelum atau selepas makan. Sebaiknya, alas perut dulu dan jangan memakannya secara tiba-tiba kerana ia boleh memberi kesan pada perut jika tidak biasa.

Katanya, pengambilan buah-buahan sebaik-baiknya dipelbagaikan, malah lebih elok jika dalam pelbagai warna seperti pelangi kerana ia dapat menjamin khasiat yang lebih banyak dapat dinikmati.

"Ada pelbagai cara untuk menikmati buah-buahan dengan lebih menyelerakan. Misalnya, jika ingin menjadikan pemanis mulut, anda boleh letakkan ais krim di atasnya atau tambahkan dadih tetapi pastikan jangan terlalu manis terutama jika makan mangga kerana buah itu sendiri sudah pun manis. Untuk mendapatkan tidur yang lebih tenang dan berasa rehat, ada juga yang mencadangkan minum susu panas terlebih dulu, kemudian barulah makan kiwi," katanya.

Bagi yang ada penyakit tertentu atau mempunyai masalah kesihatan, perlulah berhati-hati dan bersikap memilih. Ini kerana ada buah-buahan tertentu, mungkin tidak sesuai diambil. Contohnya, jika individu berkenaan mempunyai masalah penyakit buah pinggang kronik, jangan sama sekali mengambil belimbing kerana pengambilannya boleh memburukkan keadaan.



KAJIAN saintifik membuktikan banyak khasiat dan manfaat daripada buah-buahan.

Buah-buahan dan khasiatnya



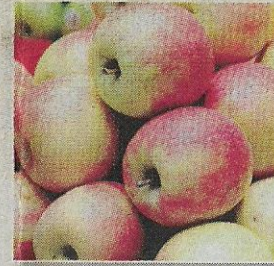
Anggur/kismis

■ Mengurangkan risiko kanser, strok, penyakit jantung dan kehilangan ingatan, anti-penuaan, antioksidan, antiradang, menjaga kesihatan kulit, mata, kardiovaskular, kesihatan gastrik, kesihatan saluran kencing dan menentang penyakit gusi.



Oren

■ Untuk menjaga kesihatan jantung, penglihatan, pelalian dan mengurangkan risiko pelbagai kanser. Antioksidan, membantu perkembangan otak janin dan mengawal tekanan darah.



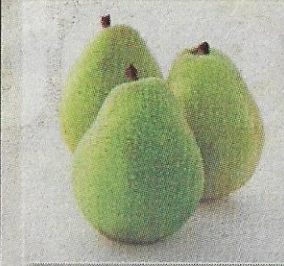
Epal

■ Mencegah demensia, mencegah kenaikan berat badan, menurunkan kolesterol, menentang kanser dan antioksidan.



Kiwi

■ Membantu mengatasi insomnia, mencairkan darah untuk kesihatan kardiovaskular (menurunkan kolesterol dan trigliserida), membantu memperbaiki pernafasan kanak-kanak (pendek nafas, berdehrit dan batuk malam), mencegah kerosakan kulit yang menyebabkan kanser kulit, menjaga kesihatan penglihatan, kesihatan kolon dan kesihatan prostat.



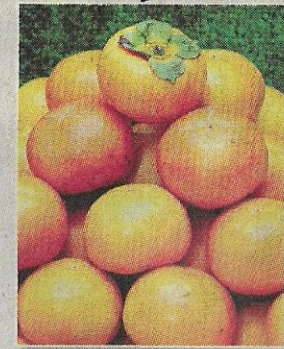
Pear

■ Antioksidan, menjaga kesihatan kardiovaskular, antiradang, menjaga kesihatan jantung, menyembuhkan luka dan lebam, membaiki tisu, menjaga kesihatan penglihatan, menentang jangkitan, menyokong transmisi saraf, melawaskan perut.



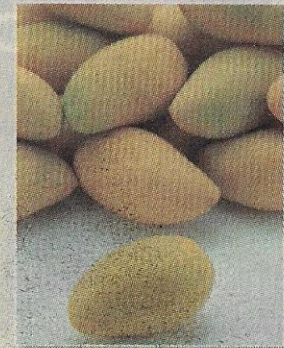
Pisang

■ Antikemurungan (membantu membaiki ragam diri dan tidur), antioksidan, mengawal tekanan darah, meningkatkan daya tumpuan dan menguatkan ingatan, meningkatkan tenaga, menjaga kesihatan jantung, mengurangkan risiko kanser, melegakan ciri-birit dan juga sembelit.



Pisang kaki

■ Menjaga kesihatan penglihatan, melegakan sembelit, cirit-birit, hemoroid (buasir) dan antioksidan.



Mangga

■ Antikanser, menjaga kesihatan penglihatan, membantu penghadaman, menjaga kesihatan kulit, membantu membaiki kesihatan seksual, berfaedah bagi anemia dan mencegah selaran panas.

Contoh menu harian yang mengamalkan pengambilan buah-buahan:

- **Sarapan:** Satu biji pisang dimakan bersama bijirin.
- **Tengah hari:** Dua biji kiwi
- **Minum petang:** Satu hidangan dadih rendah lemak bersama suku cawan kismis
- **Makan malam:** Sebiji epal (saiz sederhana)