

Oleh Nor Affizar  
Ibrahim  
affizar@bharian.com.my



**F**akta mengenai khasiat buah mangga mungkin menarik perhatian golongan lelaki.

Kajian mendapati mangga membuatkan pengaliran darah dalam tubuh lelaki berjalan lancar terutama ketika melakukan hubungan seksual.

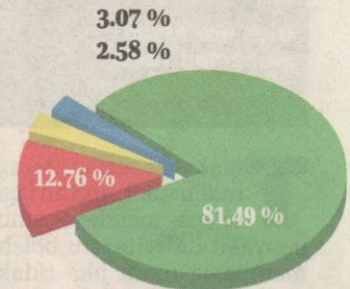
Makan kerap mangga sekali gus membentuk gaya hidup seks lebih sihat. Namun, mangga ternyata mempunyai rahsia tersendiri tidak saja baik untuk lelaki, malah ia membantu menyembuhkan pelbagai penyakit seperti radang kulit, asma, gangguan penglihatan dan gusi berdarah.

Mangga juga kaya vitamin antioksidan seperti vitamin C dan E. Satu mangga mengandungi tujuh gram serat yang dapat membantu sistem pencernaan.

Mangga juga kaya mineral

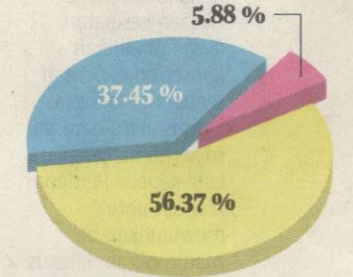
## Kenapa anda makan buah?

- Jawapan	- Peratus
Kesihatan	81.49 %
Snek	12.76 %
Kecantikan	3.07 %
Tenaga	2.58 %



## Berapa kerap anda makan buah-buahan?

- Kekerapan	- Peratus
Setiap hari	56.37 %
2-3 kali seminggu	37.45 %
Tidak kerap	5.88 %



\* Sumber: Kaji selidik MBG "YA" Buah-buahan 2012



Mangga juga kaya mineral dan karbohidrat, selain mengandungi antioksidan yang berfungsi melawan radikal bebas, penyebab pelbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi dan kardiovaskular.

Hakikatnya, gabungan khasiat yang banyak dan rasa enak boleh dikecapi maka tidak hairanlah jika ia menjadi antara buah paling digemari rakyat di negara ini seperti dapatan hasil kaji selidik dijalankan MBC Yes Fruits mengenai buah-buahan sempena Hari 1Malaysia.

### Durian nombor enam

Kaji selidik membabitkan 5,326 rakyat Malaysia menunjukkan, lima buah paling digemari ialah mangga iaitu sebanyak 64 peratus, diikuti anggur (58 peratus), tembikai (53 peratus), epal (50 peratus) dan buah naga (47 peratus).

Menariknya, hasil kaji selidik itu mendapati, raja buah, durian menduduki tempat keenam dengan jumlah 46 peratus. Buah-buahan kurang dikenali, kurang difahami dan diterima pula iaitu pisang kaki (23 peratus) dan buah berbiji keras seperti plum, peach dan nektarin (masing-masing 25 peratus).

Pengarah Urusan MBG, Adnan Lee, berkata kaji selidik itu memperlihatkan tabiat dan kegemaran makan buah-buahan rakyat Malaysia.

“Hasil kaji selidik MBG diumumkan sempena Hari 1Malaysia itu turut mencerminkan penyatuan dan perpaduan masyarakat berbilang kaum di Malaysia.” katanya.

Menjelaskan mengapa

# Khasiat buah-buahan

» **Kaya antioksidan, beri manfaat kepada kesihatan**

mangga menduduki tempat teratas katanya, buah berkenaan manis, berair, berbau harum dan boleh didapati dalam pelbagai jenis.

### Apa buah kegemaran anda?

Jawapan	Peratus
1. Mangga	63.79 %
2. Anggur	57.67 %
3. Tembikai	53.41 %
4. Epal	50.30 %
5. Buah naga	47.10 %
6. Durian	46.40 %
7. Oren	45.34 %
8. Pisang	44.59 %
9. Strawberi	43.33 %
10. Kiwi	40.94 %
11. Betik	40.52 %
12. Guava	38.50 %
13. Rambutan	33.54 %
14. Ceri	30.91 %
15. Pir	30.87 %
16. Nanas	29.18 %
17. Plum	25.43 %
18. Pisang kaki	23.14 %
19. Lain-lain	12.44 %

\* Sumber: Kaji selidik MBG "YA" Buah-buahan 2012

“Dari jauh kita boleh bau keharuman buah itu dan serta-merta menawan hati rakyat Malaysia. Anggur mendapat tempat kedua kerana manis, menarik dan terkenal kerana kaya dengan antioksidan yang baik untuk kesihatan dan kecantikan. Paling digemari ialah anggur tanpa biji,” kata Adnan.

### Buah naga turut digemari

“Ada lebih 10 jenis epal untuk dinikmati atau dibuat jus. Buah naga melengkapkan senarai lima buah paling digemari. Walaupun baru ‘ditemui’ beberapa tahun dulu, buah naga semakin digemari kerana rupanya yang menarik dan khasiatnya kepada kesihatan terbukti secara saintifik,” jelasnya.

Adnan berkata, hasil kaji selidik yang mungkin mengejutkan ialah kedudukan durian yang hanya tersenarai tempat 10 teratas.

Katanya, memperlihatkan masyarakat yang lebih mementingkan kesihatan, sesetengah responden menyatakan mereka hanya makan durian sekali-sekala kerana

“ B/H 20/9/12 MS.1

**RAKYAT MALAYSIA GEMAR BUAH-BUAHAN MANIS, BERAIR DAN TIDAK TERLALU SUKAR UNTUK DIKUPAS SEPERTI MANGGA, ANGGUR, TEMBIKAI, EPAL DAN BUAH NAGA”**

**Adnan Lee,**  
Pengarah Urusan MBG

raja buah ini terlalu mengenyangkan, menggemukkan dan ‘panas’ terutama pada cuaca panas.

Buah-buahan seperti pisang kaki dan plum kurang popular kerana dianggap mahal dan terlalu cepat masak.

“Orang ramai patut makan lebih banyak pisang kaki kerana ia kaya dengan nutrien dan jika gemarkan pisang kaki dari Korea yang lazat, rangup dan manis, ia boleh didapati pada Oktober dan November pada harga sangat berpatutan. Plum juga kaya dengan antioksidan dan baik untuk kesihatan.

### Pentingkan kesihatan

“Rakyat Malaysia gemarkan buah-buahan manis, berair



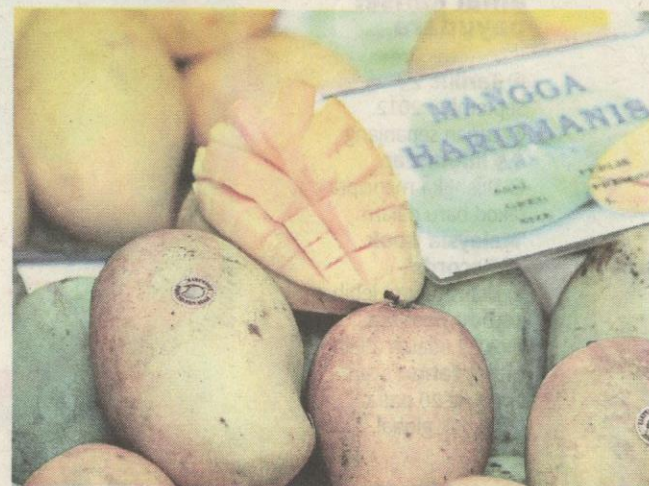
dan tidak terlalu sukar untuk dikupas seperti mangga, anggur, tembikai, epal dan buah naga. Buah-buahan sangat berkhasiat untuk kesihatan dan ini menunjukkan mereka lebih mementingkan kesihatan.

Hasil kaji selidik itu menunjukkan rakyat Malaysia tidak lupa mengambil buah-buahan bagi penjagaan kesihatan. Ini dibuktikan apabila 56 peratus rakyat di negara ini makan buah setiap hari,

manakala 37 peratus buah sekurang-kurang dua hingga tiga kali seminggu.

Seramai 81 peratus responden makan buah-buahan untuk menjaga kesihatan manakala 13 peratus makan buah-buahan sebagai snek. Hanya sebilangan kecil makan buah untuk kecantikan dan tenaga.

Hasil kaji selidik menunjukkan, rakyat Malaysia membeli buah-buahan disebabkan kualiti (68 peratus) dan kesenangan (17 peratus).



**Mangga, buah paling digemari penduduk Malaysia.**