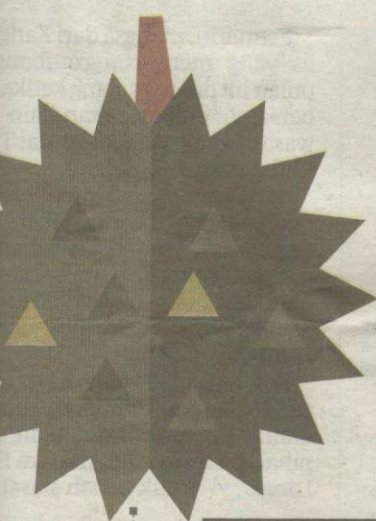


# Khasiat Raja Buah

BH  
7/8/201  
ms 26



## Info

### Fakta pemakanan durian

Purata sebiji (602 g)

**885**  
KALORI

% Nilai harian\*

Jumlah Lemak 32g	49%
Kolesterol 0 mg	0%
Natrium 12 mg	0%
Kalium 2625 mg	75%
Jumlah Karbohidrat 163 g	54%
Serat 23 g	92%
Protein 9 g	18%

➔ Durian kaya pelbagai nutrisi berpotensi jana pendapatan negara

Oleh Mohd Iskandar Ibrahim  
mohd\_iskandar@bh.com.my

✦ Kuala Lumpur

**D**urian atau nama saintifiknya 'Durio' adalah buah tropika yang berasal dari Asia Tenggara yang isinya manis, lembut dan aromanya yang enak. Ia menjadi kegilaan peminat buah-buahan tempatan yang sentiasa menantikan kedatangan musimnya saban tahun.

Raja buah ini juga dikatakan sedap dan berkhasiat dimakan sebaik saja buahnya gugur sehingga empat hari

kerana itu menandakan buahnya sudah masak dan tidak perlu dijolak, manakala kualiti rasanya akan berkurangan seminggu selepas gugur.

### Banyak khasiat

Selain rasanya yang sedap, durian juga antara buah-buahan tempatan memiliki banyak khasiat. Ia mengandungi phytonutrien dan antioksidan tinggi yang dapat menurunkan kadar kolesterol dan membersihkan darah.

Kajian mendapati durian berpotensi mengelakkan jangkitan kulat kerana kandungan zat besi yang tinggi membantu sel darah putih menghasilkan kimia semula jadi untuk membunuh jangkitan.

Dari sektor ekonomi, durian menjadi antara penyumbang pendapatan negara apabila nilai eksport produk berasaskan buah itu mencecah RM60 juta pada tahun lalu.

Tahun ini, kerajaan menyasarkan nilai eksport produk durian negara meningkat sehingga RM400 juta berdasarkan permintaan tinggi bagi raja buah itu, sekali gus membolehkan petani dan pengusaha mendapat peluang lebih baik pada masa depan.

**Khasiat durian**

Serat 23 g

92%

Protein 9 g

18%

## Khasiat durian



→ Mengatasi sembelit kerana ia mengandungi banyak serat.



→ Mengatasi anemia kerana mengandungi folat atau Vitamin B9 yang boleh menghasilkan sel darah merah.



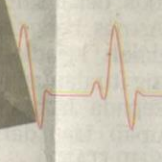
→ Menjaga kesihatan kulit kerana mengandungi Vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan dan antipenuaan.



→ Mengandungi banyak potassium atau kalsium sehingga baik untuk kesihatan tulang dan se...



→ Mengatasi migrain mengandungi riboflavin atau Vitamin B2.

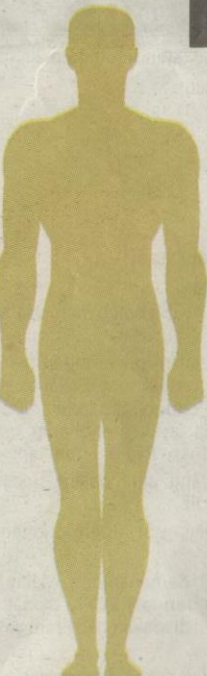


→ Meredakan tekanan mengandungi Vitamin B6 atau piridoksin.



→ Menjaga kesihatan gigi dan mulut kerana mengandungi posphor.

Vitamin A	5%
Vitamin C	197%
Kalsium	3%
Zat besi	14%
Vitamin B-6	95%
Vitamin B-12	0%
Magnesium	45%



## Info

### Panduan memilih durian

→ Lihat tangkai durian. Jika tangkai berwarna coklat, kecut, kering berkemungkinan ia sudah lama gugur. Cari yang berlendir dan berwarna hijau. Ada juga durian yang tangkainya jenis liat dan teguh. Biasanya isi buahnya memang lebih sedap dan manis daripada biasa.



→ Lihat kulit durian. Jangan pilih kulit yang ada kesan gigitan tupai, merekah atau kulitnya ada tompokan hitam kerana ia sudah busuk.

→ Cari buahan berduri dan jaran

### Durian boleh ditemui di negara

- Malaysia
- Filipina
- Indonesia
- Brunei
- Thailand



→ Mengatasi sembelit kerana ia



XO

- **Warna:** Kuning pucat
- **Asal:** Johor, Pahang
- **Rasa:** Pahit dan lembut, isinya tebal.



D101

- **Warna:** Kuning kusam
- **Rasa:** Rasanya sedikit manis dan berkrim
- **Asal:** Pahang, Johor

D24

- **Nama Lain:** Sultan
- **Warna:** Kuning pucat
- **Rasa:** Berkrim dan pahit
- **Asal:** Johor, Pahang

## UDANG MERAH

- **Nama Lain:** Hong Xia, Ang Hay
- **Warna:** Jingga kemerahan
- **Rasa:** Sedikit melekit dan manis
- **Asal:** Pahang, Johor



## Jenis-jenis Durian

### MAO SHAN WANG/ MUSANG KING/ D 197

- **Nama Lain:** Butter durian, Cat Mountain King, Raja Kunyit
- **Warna:** Kuning terang
- **Asal:** Kelantan, Pahang dan Johor
- **Rasa:** Manis dan pahit, tekstur berkrim.



### GOLDEN PHOENIX

- **Nama Lain:** Jin Feng
- **Warna:** Kuning pucat dan keputihan
- **Asal:** Pahang, Johor
- **Rasa:** Pahit dengan tekstur agak berair dan bau yang tajam



### D13

- **Warna:** Jingga
- **Rasa:** Manis, kurang berbau dan rasa manisnya tidak terlalu kuat. Durian ini mempunyai biji yang besar. Sesuai buat orang yang pertama kali mencuba durian.
- **Asal:** Johor



### D1

- **Warna:** Kuning pucat
- **Rasa:** Bijinya kecil dan ada sedikit rasa susu. Isinya mudah terpisah dari biji dan sedikit rangup di permukaan
- **Asal:** Johor