

# MANFAAT BUAH-BUAHAN DENGAN DIET

Oleh: BETTY NS

Pembaca Yang Budiman,

Pada Edisi kali ini rubrik "sebaiknya anda tahu" akan kami ketengahkan hal yang berkaitan dengan kesehatan ditinjau dari mengatur Diet.

Apa yang anda cari dari makanan ke dalam buku kesehatan menu yang dihidangkan penuh dengan aroma sesuai selera kita masing-masing.

Namun apakah anda juga membutuhkan terhadap kandungan gizi dan manfaatnya bagi kesehatan?, maka melalui rubrik ini dapatlah pembaca menyimak khasiat dan kandungan gizi dibalik kelezatannya.

## Buah-buahan:

### APEL

Rahasia Apel sebagai obat terletak pada kandungan karoten dan pektinnya yang merupakan serat yang larut dalam air. Pektin pada Apel dapat memperbaiki pencernaan, mendorong sisa makanan pada saluran pembuangan, dan bila berinteraksi dengan vitamin C dapat menurunkan kolesterol darah. Kandungan gizi Apel dalam 100 gr. berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 38 Kal
Protein	= 0,3 g
Lemak	= 0,4 g
Karbohidrat	= 14,9 g
Kalsium	= 6,0 Mg
Fosfor	= 10,0 Mg
Besi	= 1,3 Mg
Vitamin A	= 24 RE
Vitamin B1	= 0,04 Mg

Vitamin C	= 5,0 Mg
Niacin	= 0,1 Mg
Serat	= 0,7 g

### ALPOKAT

Alpokate mengandung Lemak sekitar 20 hingga 30 kali lebih banyak dari buah lainnya. Jenis minyak Lemak yang dikandung Alpokate adalah Lemak tidak jenuh, termasuk asam oleik dan asam linoleik, sehingga mudah untuk dicerna dan berguna untuk fungsi tubuh. Karena kandungan lemaknya selain baik untuk dikonsumsi alpokate juga sangat baik digunakan dalam perawatan wajah atau kulit. Kandungan gizi Alpokate dalam 100 gram Berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 93 Kal
Protein	= 0,9 g
Lemak	= 6,2 g
Karbohidrat	= 10,5 Kalsium
Fosfor	= 240 mg
Serat	= 1,4 g
Besi	= 0,8 mg
Vitamin A	= 70 re
Vitamin B1	= 0,05 mg
Vitamin B2	= 0,06 mg
Vitamin C	= 13,0 mg
Niacin	= 0,9 mg

### ANGGUR

Banyak mengandung mineral Magnesium yang merupakan elemen yang diperlukan untuk menggerakkan feses yang baik. Anggur bersifat basah, artinya akan menetralkan darah yang terlalu asam, yang mempunyai efek merugikan bagi tubuh.

## SEBAIKNYA ANDA TAHU

Karbohidrat	= 18,6 g
Kalsium	= 126 mg
Fosfor	= 16 mg
Serat	= 2 g
Besi	= 0,90 mg

### JERUK KEPROK

Jeruk yang baik adalah jeruk yang berwarna segar, berat dan takstur kulit bagus (halus). Jeruk keprok bermanfaat untuk pertahanan tubuh, anti kanker, menurunkan tingkat kolesterol. Kandungan zat gizi jeruk yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 28 Kal
Protein	= 0,5 g
Lemak	= 0,1 g
Karbohidrat	= 7,2 g
Kalsium	= 18,0 mg
Fosfor	= 10 mg
Serat	= 0,2 g
Besi	= 0,10 mg
Vitamin A	= 160 RE
Vitamin B1	= 0,06 cg
Vitamin C	= 29 mg
Niacin	= 0,3 gr

### JAMBU BIJI

Jambu biji bermanfaat untuk memperlancar pencernaan, menurunkan kolesterol, dan antioksidan. Kandungan gizi jambu biji dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 49 Kal
Protein	= 0,9 g
Lemak	= 0,3 g
Karbohidrat	= 12,2 g
Kalsium	= 14 mg
Fosfor	= 28 mg
Serat	= 5,6 g
Besi	= 1,1 mg
Vitamin A	= 4 RE
Vitamin B1	= 0,05 mg

### LECI

Daging buah leci berwarna putih dan kenyal. Bijinya berwarna cokelat keras. Daging buah rasanya manis dan beraroma sedikit asam. Leci kalengan banyak terdapat di mana-mana, tetapi aromanya tidak sama dengan aroma leci segar. Leci mengandung Vitamin C, Serat kasar dan sedikit mineral dan Vitamin

lainnya. Empat buah leci segar mengandung 44 Kkal.

### LEMON

Lemon merupakan sumber Vitamin C yang baik, serta dan sedikit mineral serta Vitamin, Pektin dari buah lemon penting dalam pembuatan jelly dari jam. Sebuah lemon mengandung kalori sebesar 22 Kkal.

### MELON

Melon berkhasiat sebagai anti kanker, membantu sistem pembuangan, menurunkan resiko penyakit jantung dan stroke serta mencegah penggumpalan darah. Kandungan gizi Melon dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 21 Kal
Protein	= 0,6 g
Lemak	= 0,1 g
Karbohidrat	= 15 mg
Kalsium	= 15 mg
Fosfor	= 25 mg
Serat	= 0,3 g

### MANGGA

Ada beberapa jenis mangga yang terkenal diantaranya mangga: gedong, gadung, golek, harum manis, madu, dodol gurih dan lali jiwa. Mangga yang telah matang berwarna hijau/kuning (tergantung varietasnya) dan mempunyai tangkai buah yang berwarna cokelat. Mangga bermanfaat sebagai pembersih darah, menurunkan panas badan, dan menghilangkan bau badan. Kandungan gizi mangga dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 63 Kal
Protein	= 0,6 g
Lemak	= 0,2 g
Karbohidrat	= 16,4 g
Kalsium	= 10 mg
Fosfor	= 19 mg
Serat	= 0,4 g
Besi	= 0,6 mg
Vitamin A	= 185 RE
Vitamin B1	= 0,09 cg
Vitamin C	= 46,0 mg
Niacin	= 0,8 g

## SEBAIKNYA ANDA TAHU

Selain itu, anggur sangat baik, menjaga kesehatan dan kerja ginjal serta kandungan kencing, dan juga untuk menentangkan sistem serat sehingga tidak mengalami kekejangan.

Kandungan gizi anggur dalam 100 gr yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 75 Kal
Protein	= 0,4 g
Lemak	= 0,36 g
Karbohidrat	= 19,7 g
Kalsium	= 6,0 mg
Fosfor	= 24,4 mg
Serat	= 1,7 g
Besi	= 0,40 mg
Vitamin A	= 66 SI
Vitamin B1	= 0,05 mg
Vitamin B2	= 0,02 mg
Vitamin C	= 3,0 mg
Niacin	= 0,2 g

### BELIMBING

Buah Belimbing dapat menurunkan tekanan darah, antikanker, memperlancar pencernaan, dan menurunkan kolesterol.

Kandungan gizi belimbing dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 35 Kal
Protein	= 0,5 g
Lemak	= 0,7 g
Karbohidrat	= 7,7 g
Kalsium	= 8,0 mg
Fosfor	= 22,0 mg
Serat	= 0,9 g
Besi	= 0,8 mg
Vitamin A	= 18 RE
Vitamin B1	= 0,03 mg
Vitamin B2	= 0,02 mg
Vitamin C	= 33,0 mg
Niacin	= 0,4 g

### CHERRY

Buah cherry disebut mengandung Vitamin C, serat kasar, potasium dan Vitamin serta mineral lainnya. Dalam 100 gram buah Cherry mengandung kalori sebanyak 54 kkal.

### DUKU

Bijinya berkhasiat untuk mencegah timbulnya uban. Kandungan gizi duku dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 63 Kal
Protein	= 1,0 g
Lemak	= 0,2 g
Karbohidrat	= 16,1 g
Kalsium	= 18,0 mg
Besi	= 0,9 mg
Vitamin A	= 0 SI
Vitamin B1	= 0,05 mg
Fosfor	= 9,0 mg

Buah ini merupakan sumber Vitamin C yang baik dan mengandung kalori sebesar 124 kkal.

### JERUK BALI

Khasiat dari jeruk bali adalah menurunkan kolesterol, menurunkan resiko penyakit jantung, anti kanker, menormalkan tingkat hematokrit dan membersihkan sel darah merah yang telah tua. Kandungan zat gizi jeruk bali dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 46 Kal
Protein	= 0,8 g
Lemak	= 0,8 g
Karbohidrat	= 10,1 g
Kalsium	= 26,0 mg
Fosfor	= 16,0 mg
Serat	= 0,4 g
Besi	= 0,70 mg
Vitamin A	= 30,0 RE
Vitamin B1	= 0,05 cg
Vitamin B2	= 0,02 mg
Vitamin C	= 44,0 mg
Niacin	= 0,2 gr

### JERUK CITRUS

Umumnya jeruk Citrus dikonsumsi sebagai juice. Jeruk citrus dapat menyembuhkan sariawan, menghilangkan batu empedu, zat anti kanker, dan menurunkan kolesterol darah. Kandungan zat gizi jeruk citrus dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 52 Kal
Protein	= 1,1 g
Lemak	= 0,3 g

## SEBAIKNYA ANDA TAHU

### NANGKA

Salah satu kelemahan nangka adalah dapat menimbulkan gas dalam perut jika dimakan dalam jumlah yang berlebihan. Nangka berkhasiat untuk anti kanker dan anti oksidan. Kandungan gizi nangka dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 106 Kal
Protein	= 1,2 g
Lemak	= 0,3 g
Karbohidrat	= 27,6 mg
Kalsium	= 20,0 mg
Fosfor	= 19,0 mg

### NANAS

Kandungan bromelin yang terdapat pada nanas merupakan enzim kompleks pemecah protein. Oleh sebab itu nanas dapat membantu pencernaan protein, menyembuhkan arthritis, sembelit, infeksi saluran pernapasan, luka atletik (pada kaki), angina dan trauma. Kandungan gizi nanas dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 50 Kal
Protein	= 0,4
Lemak	= 0,2 g
Karbohidrat	= 13 g
Kalsium	= 19,0 mg
Fosfor	= 9,0 mg
Serat	= 0,4 mg
Besi	= 0,2 mg
Vitamin A	= 20 RE
Vitamin B1	= 0,08 mg
Vitamin B2	= 0,04 mg
Vitamin C	= 20 mg
Niacin	= 0,2 g

### PISANG

Buah pisang dapat mencegah dan menyembuhkan luka lambung, menurunkan kolesterol darah, sangat baik untuk darah dan kesehatan jantung, membantu mengirim oksigen ke dalam otak. Kandungan gizi pisang dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 99 Kal
Protein	= 1,2 g
Lemak	= 0,2 g
Karbohidrat	= 25,8 g
Kalsium	= 8,0 mg

Besi	= 0,8 mg
Vitamin A	= 45 RE
Vitamin B1	= 0,04 mg
Vitamin C	= 3,0 mg
Fosfor	= 28,0 mg

### PEPAYA

Pepaya berfungsi memperlancar pencernaan, pengobatan lambung, dan mengurangi panas tubuh. Kandungan gizi pepaya dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 48 Kal
Protein	= 0,5 g
Lemak	= 0,3 g
Karbohidrat	= 12,1 g
Kalsium	= 34,0 mg
Fosfor	= 11,0 mg
Serat	= 0,7 g
Besi	= 1,0 mg
Vitamin A	= 56 RE
Vitamin B1	= 0,03 mg
Vitamin B2	= 0,04 mg
Vitamin C	= 74,0 mg
Niacin	= 0,5 gr

### RAMBUTAN

Kandungan zat gizi rambutan dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 69 Kal
Protein	= 0,9 g
Lemak	= 0,1 g
Karbohidrat	= 18,1 g
Kalsium	= 16 mg
Vitamin A	= 0 SI
Vitamin B1	= 0 mg
Vitamin C	= 58 mg
Fosfor	= 16 mg

### SEMANGKA

Buah Semangka bermanfaat untuk menahan serangan jantung dan anti kanker. Kandungan Gizi Semangka dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 28 Kal
Protein	= 0,1 g
Lemak	= 0,2 g
Karbohidrat	= 7,2 g
Kalsium	= 8,0 mg
Fosfor	= 7,0 mg
Serat	= 0,5 g

## SEBAIKNYA ANDA TAHU

Besi	= 0,20 mg
Vitamin A	= 50,0 SI
Vitamin B1	= 0,02 cg
Vitamin B2	= 0,03 mg
Vitamin C	= 7,0 mg
Niacin	= 0,2 gr

### SIRSAK

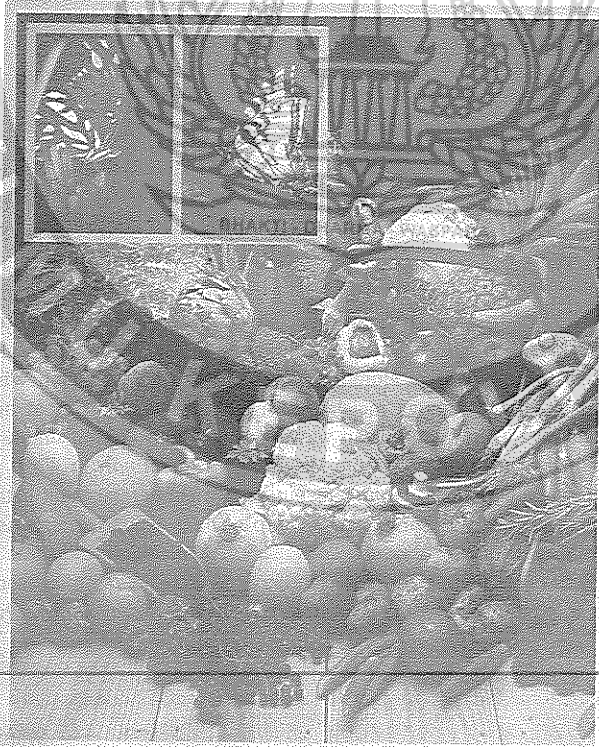
Sirsak berfungsi sebagai anti sembelit, pengobatan batu empedu, dan dapat meningkatkan nafsu makan. Kandungan gizi Sirsak dalam 100 gram berat yang dapat dimakan adalah:

Energi	= 65 Kal
Protein	= 1,0 g
Lemak	= 0,3 g
Karbohidrat	= 16,3 g
Kalsium	= 14,0 mg

Fosfor	= 27,0 mg
Serat	= 2,0 g
Besi	= 0,6 mg
Vitamin A	= 1 RE
Vitamin B1	= 0,07 mg
Vitamin B2	= 0,04 mg
Vitamin C	= 20,0 mg
Niacin	= 0,7 gr

### ZAITUN

Zaitun merupakan sumber serat yang baik (10 buah Zaitun mengandung serat sama banyaknya dengan dua buah apel berukuran kecil), dan juga mengandung Potassium, mineral lainnya dan vitamin-vitamin. Zaitun yang dibuat acar banyak mengandung garam. 10 buah Zaitun mengandung 30 Kkal dan 1,8 Gram Lemak terutama Lemak jenuh tunggal.



**Dari .....**  
**dan**  
**..... Untuk Pembaca**

*Pembaca yang budiman,*

*Satu kurun waktu penerbitan Majalah Widya Wirottama sudah kita lalui dalam segala suka dan duka. Redaksi dalam menjalani tugas serta lawatannya di segenap Pelosok Tanah Air, telah menerima masukan dan tanggapan mengenai isi Majalah Widya Wirottama umumnya adalah positif, memang demikian layaknya setiap perubahan dan hal yang baru harus mendapat Feed Back alias kritik membangun.*

*Rekan kita Leida Pol. Wachidin DS alumnus Secapa Angkatan XVIII Redaksi ucapkan terima kasih atas kirimannya dan selamat bertugas semoga tetap sukses dan siapa lagi yang menyusul?*

*Satu hal yang tidak kalah pentingnya kami menghimbau kepada para pembaca alumnus Secapa Reguler untuk dapat kiranya mengirimkan daftar nama, Pangkat dan Jabatan sekarang agar Redaksi dapat Memonitor/mengetahui karier yang Anda tempuh di daerah tugas serta dapat diinventarisasi secara keseluruhan di majalah "Widya Wirottama".*

*Sebagai akhbir rubrik kita kali ini tetap kami tunggu partisipasi di segala bidang demi lancarnya majalah kita ini.*

*Wassalam,  
Redaksi*

Jakarta, 21 Nopember 1994

Kepada.

Yth. Pimpinan Redaksi  
Widya Wirottama  
di  
Sukabumi

Dh.

Bersama dengan surat kami sampaikan kepada Pimpinan Redaksi bahwa kami dari sekian pembaca Majalah "Widya Wirottama" edisi pertama menyambut baik atas terbitnya majalah tersebut, yang tentunya tidak terlepas dari pemrakarsa Bp. Kasecapa Polri Kolonel Polisi Drs. Djunaidi Maskat beserta Staf Secapa Polri, sehingga dalam hal ini kami sebagai alumni Secapa Polri Reg XX Angkatan Wira Pradhana Thn 92/93 merasa juga memiliki dan bangga semoga majalah edisi pertama tersebut dapat berkiprah ke arah yang lebih baik, yang juga tentunya akan memberikan wawasan luas, kritis, kreatif untuk lebih majunya majalah *Widyawirotama* seperti majalah Sespim Polri yaitu Majalah *Sanyata Sumarasa Wira*.

Dengan terbitnya majalah *Widya Wirottama* tersebut dapat mempererat tali bathin antara satu dengan yang lainnya dan semoga pula kami dari angkatan WP dapat saling Asah, Asih dan Asuh untuk keberhasilan kita semua.

Semoga Allah SWT akan selalu memberikan taufiknya kepada kita semua, semoga majalah tersebut tetap jaya dan terbit tepat waktunya dan salam hormat buat Rekan-rekan WP dan Para Gadik Secapa Polri Sukabumi.

Hormat kami,  
ttd,

Syamsudin Baharuddin, SH  
Letda. Pol. Nrp. 63090290

Catatan:

Alumni Angkatan Wira Pradhana  
Tahun 1992/1993