

## Jangan Lupa Makan Buah!



Buah kaya akan gizi, vitamin, dan mineral. Dibandingkan dengan suplemen dan obat-obatan yang dijual di toko-toko, buah jauh lebih aman dalam menjaga dan merawat kesehatan tubuh.

Selain tak punya efek samping yang berbahaya, buah juga jauh lebih murah ketimbang berbagai obat atau suplemen yang dijual di toko obat atau apotek. Jadi..... mengapa Anda mau mengambil resiko? Makanlah buah sebanyak mungkin! Berikut beberapa buah dan manfaatnya.



### **APEL (Apple)**

Kombinasi kandungan garam mineral dan pektin dalam apel, serta kandungan asam oksalik pada bayam membentuk substansi unik yang memenuhi dinding-dinding usus dan melalui gerakan kimia yang kuat tapi aman "melepaskan" kotoran yang ada di usus besar yang telah mengendap berhari-hari, berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun. Kandungan zat pektin dalam apel juga mampu menurunkan kadar kolesterol dan triglycerides yang mengganggu fungsi jantung.

Mengandung vitamin A, B dan C.

## Anita's Personal Blog | Jangan Lupa Makan Buah!

Copyright anita handayani anitanet@ipb.ac.id

<https://anitanet.staff.ipb.ac.id/artikel-article/hobbies/kumpulan-resep-masakan/jangan-lupa-makan-buah/>

---

Manfaat mengkonsumsi Buah Apel:

- Dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah,
- Menjadi zat antikanker,
- Mengurangi nafsu makan yang terlalu besar,
- Mengatasi gangguan lambung,
- Mengatasi anemia,
- Mengatasi disentri,
- Mengatasi penyakit jantung,
- Mengatasi rematik,
- Mengatasi dan gangguan mata.,
- Melindungi tubuh dari sindrom metabolik,
- Meningkatkan daya tahan tubuh,
- Merawat gigi,
- dan dapat Merawat kulit.

### NUTRISI

Per 100 gr apel merah mengandung 203 mg Kalium.

### MANFAAT

Kalium yang tinggi membantu menstabilkan tekanan darah. Selulosa pada kulit apel bermanfaat untuk proses pencernaan makanan.

### CARA MENGONSUMSI

Lebih baik dikonsumsi dengan kulitnya

### TIP'S

Semakin merah apel semakin baik. Pilih apel yang masih renyah, dapat membersihkan sisa makanan yang menempel pada gigi.



### JERUK (Orange)

Sari buah jeruk yang banyak mengandung vitamin C sangat baik karena selain menstimulasi sistem kekebalan tubuh, juga menghilangkan sumbatan lendir di tenggorokan, rongga hidung, paru-paru dan perut. Berguna pula untuk membersihkan liver dan menghilangkan rasa sakit di tubuh akibat influenza. Campuran sari jeruk nipis dan madu sangat berkhasiat menyembuhkan radang tenggorokan dan amandel. Bagi mereka yang memiliki gangguan lambung, tentu pilih buah jeruk yang tidak terlalu asam.

Mengandung vitamin A, B1, B2, dan C.

Mengandung anti kanker.

Jeruk dapat mencegah dan mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan seperti mengobati sariawan dan menurunkan resiko terkena kardiovaskuler, kanker, dan katarak.

Manfaat mengonsumsi Buah Jeruk:

Dapat mencegah dan mengobati sariawan,  
Menurunkan resiko terkena kardiovaskuler,  
Menurunkan resiko terkena Kanker,  
dan menurunkan resiko terkena Katarak.



### **PIR (Pear)**

Mengonsumsi buah Pear membantu mengatasi rasa tidak enak di perut akibat kadar asam yang berlebihan yang berasal dari makanan berkalori tinggi, berminyak dan pedas. Jus pear juga dapat dicampur dengan apel dan sedikit jeruk nipis.

Mengandung vitamin C dan provitamin A.

Mengandung antioksidan.

Mencegah beragam penyakit dan gangguan kesehatan seperti menurunkan demam/panas tubuh. Mengencerkan dan menghilangkan dahak pada batuk berdahak.

Manfaat mengonsumsi Buah Pir:

Sebagai anti oksidan,  
Menurunkan demam/panas tubuh,  
Mengencerkan dan menghilangkan dahak pada batuk berdahak.

### **NUTRISI**

Vitamin C dan provitamin A

### **MANFAAT**

Membantu mengatasi rasa tidak enak di perut akibat kadar asam yang berlebihan yang berasal dari makanan berkalori tinggi, berminyak dan pedas.

### **CARA MENGKONSUMSI**

Pear bisa dimakan langsung, dibuat jus atau salad.

### **TIP'S**

Untuk mendapatkan manfaat buah pear yang terbaik, sebaiknya buah pear dikonsumsi bersama kulitnya,



**JAMBU BIJI MERAH/JAMBU MERAH (Guava)**

Mengandung vitamin C yang sangat banyak.

Mengandung antioksidan dan antikanker.

Manfaat mengonsumsi Buah Jambu Biji Merah:

- Sebagai antioksidan,
- Sebagai antikanker,
- Dapat menurunkan kadar kolesterol darah,
- Mengobati infeksi,
- Mengatasi sariawan,
- Mempercepat peredaran darah,
- Melancarkan saluran pencernaan,
- dan Mencegah konstipasi.

**NUTRISI**

Vitamin A, C, kalium, likopen, pectin

**MANFAAT**

Menurunkan kadar kolesterol, mempercepat sistem pencernaan dan sirkulasi darah. Sebagai anti diare, anti radang dan menghentikan pendarahan.

**CARA MENGONSUMSI**

Lebih baik dikonsumsi dengan kulitnya

**TIP'S**

Proses pembuatan jus disertai dengan bijinya. Kemudian setelah halus disaring.



### **SEMANGKA (Watermelon)**

Terlalu banyak mengonsumsi daging-dagingan, manis-manisan, goreng-gorengan, kopi dan minuman ringan sering membuat darah terlalu banyak kandungan asamnya dan mengakibatkan bintik-bintik merah di kulit. Jus semangka akan merontokkan asam tersebut dan memperbaiki kandungan darah. Bagi penderita diabetes, mengonsumsi secara teratur jus semangka dapat menjaga meningkatnya gula darah. Kelebihan kandungan asam urik dalam tubuh yang menyebabkan arthritis, encok dan keracunan urea dapat dihilangkan dengan meminum jus semangka secara teratur dua kali sehari.

Mengandung vitamin C dan Provitamin A.

Manfaat mengonsumsi Buah Semangka:

- Dapat menjadi anti alergi,
- Dapat meningkatkan kesuburan (pria),
- Dapat menurunkan panas dalam,
- Menurunkan kadar kolesterol,
- Mencegah dan menahan serangan jantung,
- Menetralkan tekanan darah,
- dan Mencegah sariawan.



### **MELON (Honeydew)**

Mengandung vitamin C dan provitamin A.

Mengandung zat antikanker dan antioksidan.

Dapat mencegah penggumpalan darah, membersihkan kulit, melancarkan pencernaan, dan menurunkan kolesterol.

Manfaat mengonsumsi Buah Melon:

Mengandung zat antioksidan,  
Mengandung zat antikanker,  
Dapat mencegah penggumpalan darah,  
Membersihkan kulit,  
Melancarkan pencernaan,  
dan Menurunkan kolesterol.



### **WORTEL (Carrot)**

Kaya akan vitamin A. Baik untuk menjaga kesehatan mata.

Dapat meningkatkan kekebalan dan ketahanan tubuh dan dapat menjaga hati tetap sehat.

Mengandung vitamin C dan provitamin A.

Manfaat mengonsumsi Wortel:

Mengandung zat antikanker,  
Mengandung zat antioksidan,  
Menjaga kesehatan mata,  
Dapat mencegah penggumpalan darah,  
Membersihkan kulit,  
Melancarkan pencernaan,  
dan Menurunkan kolesterol

### **NUTRISI**

Vitamin A dan C dan potassium, Beta Karoten.

### **MANFAAT**

Beta Karoten pada wortel bersifat anti oksidan yang melawan radikal bebas penyebab kanker, dan penyakit jantung.

### **CARA MENGONSUMSI**

Biasanya untuk campuran sup, salad atau dibuat jus.

### TIP'S

Mengonsumsi jus wortel setiap hari mampu mengatasi kulit kasar karena bercak dan pigmentasi.



### **BELIMBING (Star Fruit)**

Meminum atau memakan buah belimbing dan melennya secara perlahan dapat mencegah dan mengatasi infeksi mulut dan tenggorokan. Campuran belimbing dan madu juga dapat membantu mencegah dan mengatasi kencing batu.

Mengandung vitamin C dan provitamin A.

Manfaat mengonsumsi Buah Belimbing:

- Membantu memperlancar pencernaan makanan,
- Menurunkan tekanan darah,
- dan Menurunkan kadar/tingkat kolesterol,
- Mencegah infeksi mulut dan tenggorokan.



### **NANAS, NENAS (Pineapples)**

Enzim bromelain dalam nanas melarutkan lendir yang sangat kental dalam sistem pencernaan sehingga juga dapat menghancurkan bisul bila ada. Masakan yang dibuat dengan 250 gram nanas yang diiris-iris, 60 gram cincangan daging ayam dan lada secukupnya yang kemudian digoreng dapat mengatasi penyakit darah rendah dengan gejala lemasnya kaki dan tangan.

Mengandung vitamin B dan C.

## Anita's Personal Blog | Jangan Lupa Makan Buah!

Copyright anita handayani anitanet@ipb.ac.id

<https://anitanet.staff.ipb.ac.id/artikel-article/hobbies/kumpulan-resep-masakan/jangan-lupa-makan-buah/>

---

Manfaat mengkonsumsi Buah Nanas:

- Dapat mencegah resiko terkena serangan jantung dan stroke,
- Mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan seperti menyembuhkan infeksi pada saluran pencernaan.
- Menghancurkan bisul,
- Mangatasi penyakit darah rendah.

### NUTRISI

Kalium (K), kalsium (Ca), iodium (I), Sulfur dan Khlor (Cl)

### MANFAAT

Mengurangi tekanan darah tinggi, kadar kolesterol darah, membantu pencernaan dan menghancurkan lemak di usus serta merangsang dan meningkatkan sistem pertahanan tubuh.

### CARA MENGONSUMSI

Blasanya dikupas, dihilangkan mata durinya, dipotong sedang dan siap santap, Juga bisa untuk bahan selai.

### TIP'S

Setelah dikupas nanas dilumuri garam agar tidak gatal saat dimakan.



### **BIT (Beetroot)**

Mengandung sumber mineral yang baik

Mengandung vitamin A sangat tinggi sehingga baik untuk membersihkan tubuh, sistem pencernaan, dan limfa

Manfaat mengkonsumsi Buah Bit:

- Menurunkan kolesterol,
- Dapat menghancurkan sel tumor atau kanker,
- Mencegah anemia,
- Mengobati hati dan kantong empedu,
- Mengurangi egek kecanduan obat dan alkohol.





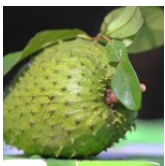
### **ALPUKAT (Avocado)**

Kandungan kalori, lemak dan minyak yang tinggi di dalamnya tidak saja menjadi sumber energi yang melimpah yang dibutuhkan pada saat puasa, tapi juga mengurangi kadar kolesterol dan menjaga kelenturan otot-otot sendi.

Mengandung lemak (lemak tak jenuh) 20-30 kali lebih banyak dibandingkan buah lain.

Manfaat mngkonsumsi Buah Alpukat:

- Dapat menurunkan kolesterol darah,
- Membantu regenerasi darah merah,
- Melembabkan kulit,
- Mencegah anemia,
- Mencegah sembelit,
- dan Mencegah Malnutrisi.



### **SIRSAK (Soursop)**

Mengandung banyak karbohidrat

Mengandung vitamin C

Mengandung mineral yang cukup dominan, yakni fosfor dan kalsium dan kalsium, masing-masing sebesar 27 dan 14mg/100gr. Kedua mineral ini penting untuk pembentukan massa tulang dan menghambat osteoporosis

Mengandung banyak serat pangan (dietary fiber)

Manfaat makan Buah sirsak:

Dapat mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan seperti membunuh sel kanker dengan aman dan efektif secara alami tanpa rasa mual,

Melindungi sistem kekebalan tubuh,

## Anita's Personal Blog | Jangan Lupa Makan Buah!

Copyright anita handayani anitanet@ipb.ac.id

<https://anitanet.staff.ipb.ac.id/artikel-article/hobbies/kumpulan-resep-masakan/jangan-lupa-makan-buah/>

---

Mencegah infeksi yang mematikan,  
Mengobati sakit pinggang,  
Mengobati ambeien,  
Mengobati bisul,  
Mengobati anyang-anyangan,  
Mengobati sakit kantong kemih,  
Mengobati penyakit liver,  
Mengobati eksim,  
dan Mengobati rematik.

### NUTRISI

Vitamin C, B1, B2, kalsium, fosfor.

### MANFAAT

Kandungan seratnya memperlancar pencernaan, dan meningkatkan selera makan. Biasa digunakan untuk pengobatan piggang pegel, dan nyeri wasir, batu empedu dll.

### CARA MENGKONSUMSI

Biasanya buah ini digunakan untuk bahan baku jus dan eskrim. Bisa dimakan langsung dagingnya.

### TIP'S

Supaya sirsak sepat matang, siram dengan air es



### BELEWAH

Kandungan beta-karoten, pro-vitamin A, magnesium, mangan, seng dan krom pada belewah dapat mengurangi peradangan dan memulihkan luka peradangan jaringan usus. Gula alami dan enzim yang dikandung belewah mempunyai fungsi absorpsi atau penyerapan pada usus akibat makan tergesa-gesa sehingga makanan tak terkunyah dengan baik, terlalu banyak makan makanan yang berbumbu, endapan obat-obatan, atau rasa mual karena rasa kuatir yang berlebihan.

Manfaat mengkonsumsi Buah Blewah:

Dapat mengurangi peradangan dan memulihkan luka peradangan jaringan usus.



### **KURMA**

Kandungan gula kurma yang tinggi membuat kurma menjadi buah yang menghasilkan energi tinggi. Bahkan ada legenda bahwa Nabi Muhammad SAW berbuka puasa hanya dengan 3 butir kurma, tentunya yang berkualitas tinggi. Kandungan gula kurma sangat membantu menyembuhkan luka. Hati-hati bagi mereka yang memiliki penyakit diabetes, jangan terlalu banyak mengonsumsi buah ini.



### **DELIMA**

Di Irak dan Iran, jus delima yang dibuat kumur terlebih dahulu sebelum diminum membantu membersihkan mulut dan gigi, serta mencegah infeksi sehingga membantu menghilangkan bau mulut yang tidak sedap. Memakan dengan perlahan-lahan buah delima dan mengeluarkan bijinya dapat menjernihkan suara yang serak dan menghindari kekeringan tenggorokan. Manfaat lainnya, kandungan zat tanin dalam buah delima dapat membius cacing gelang, cacing kremi dan cacing pita dalam usus sehingga mereka dapat dikeluarkan melalui air besar. Cara ini sudah biasa digunakan oleh penduduk Mesir dan Vietnam.

Manfaat mengonsumsi Buah Delima:

- Membantu membersuhkan mulut dan gigi,
- Membantu menghilangkan bau mulut yang tidak sedap,
- Mengobati Sakit Cacingan.





### **KELENGKENG**

Buah ini banyak mengandung sukrosa, glukosa, protein, lemak, asam tartaric, vitamin A dan B. sebagai salah satu sumber energi, buah yang sangat manis ini berguna untuk meningkatkan stamina sehabis sakit. Kelengkeng sangat baik untuk memenuhi kebutuhan energi bagi wanita hamil yang lemah atau setelah melahirkan. Memakan buah ini secukupnya secara teratur dapat menambah nafsu makan, mencegah anemia dan pemutihan rambut dini. Selain itu akan mempercepat kesembuhan luka luar. Awas, konsumsi secukupnya saja, kalau kelebihan, akan membuat tubuh menjadi panas akibat kelebihan energi.

Manfaat mengkonsumsi Buah Kelengkeng:

Dapat menambah nafsu makan,

mencegah anemia,

Mencegah pemutihan rambut dini,

Mempercepat kesembuhan luka luar,

Meningkatkan stamina sehabis sakit,

Memenuhi kebutuhan energi bagi wanita hamil yang lemah atau setelah melahirkan



### **LECI**

Selain kandungan protein, lemak, vitamin C, fosfor, dan zat besi, buah leci mengandung sukrosa dan glukosa yang melimpah. Mengonsumsi buah leci pada malam hari dapat menambah cadangan energi untuk keesokan harinya.





### **KELAPA**

Air kelapa mengandung sukrosa, fruktosa, dan glukosa, sedangkan dagingnya selain tiga hal di atas juga mengandung protein, lemak, vitamin dan tentunya minyak kelapa. Meminum air kelapa muda dan memakan dagingnya dapat mengurangi kegerahan, mulut kering, demam dengan kehausan serta diabetes. Selain itu, minum air kelapa muda dipercaya membuang racun dalam darah. Perhatian, terlalu banyak minum air kelapa muda menyebabkan sedikit rasa lemas sementara. Bagi yang memiliki gangguan tulang jangan mengonsumsi banyak air kelapa.

Manfaat mengonsumsi Air dan Daging Kelapa:

Membuang racun dalam darah,  
Mengatasi diabetes.



### **PISANG (Banana)**

Daging buah pisang yang lembut melapisi dinding-dinding lambung dan usus sehingga dapat menjadi lapisan anti radang. Pisang sangat membantu bagi mereka yang mengalami masalah peradangan lambung atau usus. Karena daging buah pisang sangat lembut, dianjurkan untuk tidak dijadikan jus.

Mengandung vitamin A, B1, B2, dan C.

Manfaat makan Buah Pisang:

Dapat membantu mengurangi asam lambung,  
Membantu keseimbangan air dalam tubuh,  
Mengobati beragam penyakit dan gangguan pada lambung,  
Mengobati penyakit jantung,  
Mengobati stroke,  
Mengobati stress,  
dan Menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

## Anita's Personal Blog | Jangan Lupa Makan Buah!

Copyright anita handayani anitanet@ipb.ac.id

<https://anitanet.staff.ipb.ac.id/artikel-article/hobbies/kumpulan-resep-masakan/jangan-lupa-makan-buah/>

---

### NUTRISI

Vitamin A, B dan C, kalsium (Ca), Kalium (K)

### MANFAAT

Kalsium yang terkandung di dalamnya akan menetralkan efek negatif mengonsumsi garam dan MSG yang berlebihan. Kalium membantu menjaga cairan di dalam tubuh, tekanan darah, fungsi jantung dan kerja otot.

### CARA MENGKONSUMSI

Biasanya langsung disantap atau sebagai bahan campuran kue ataupun gorengan



### ANGGUR (Grape)

### NUTRISI

Flavonoid, mineral boron dan anti oksidan

### MANFAAT

Mencegah gejala kurang darah.

### CARA MENGKONSUMSI

Biasanya dimakan langsung, bisa menjadi pelengkap es buah atau dessert lainnya.

### TIP'S

Memilih anggur yang baik, yaitu tembus cahaya, mengkilap dan berwarna merah tua





### **BUAH DRAGON (BUAH NAGA)**

#### **NUTRISI**

Vitamin C, beta karoten, kalsium dan karbohidrat.

Menurunkan kolesterol, menyeimbangkan gula darah, mencegah kanker

#### **CARA MENGKONSUMSI**

Belah menjadi 2, ambil dagingnya dengan sendok.

#### **TIP'S**

Harus segera dikonsumsi secepatnya, sebelum akhirnya terlalu berair.



### **TIMUN**

#### **NUTRISI**

Vitamin A, B1, B2, C, kalsium, zat besi, fosfor dan magnesium.

#### **MANFAAT**

Baik bagi penderita disentri atau pendarahan sesaat buang air besar.

#### **CARA MENGKONSUMSI**

## Anita's Personal Blog | Jangan Lupa Makan Buah!

Copyright anita handayani anitanet@ipb.ac.id

<https://anitanet.staff.ipb.ac.id/artikel-article/hobbies/kumpulan-resep-masakan/jangan-lupa-makan-buah/>

---

Biasanya dapat dikonsumsi mentah sebagai lalapan/acar, atau matang sebagai bahan masakan.

### TIP'S

Mengonsumsi timun sebaiknya potong ujung-ujung pangkal dan gosok-gosok hingga berbuih, dapat menghilangkan rasa pahit dari



### **TOMAT (Tomato)**

Mengandung vitamin A, B1 dan C.

Dapat membantu membersihkan hati dan darah.

Dapat mencegah beragam penyakit dan gangguan kesehatan lainnya, seperti gusi berdarah, rabun senja, penggumpalan darah, usus buntu, kanker prostat, dan kanker payudara.

Manfaat mengonsumsi Tomat:

- Membersihkan hati dan darah,
- Mencegah gusi berdarah,
- Mencegah rabun senja,
- Mencegah penggumpalan darah,
- Mencegah usus buntu,
- Mencegah kanker prostat,
- dan Mencegah kanker payudara.

### NUTRISI

Zat besi, likopen, serat serta Vitamin A dan C.

### MANFAAT

Sebagai antioksidan, likopen juga dapat menurunkan resiko terkena kanker, terutama kanker prostat, lambung, tenggorokan dan usus besar.

### CARA MENGGUNAKAN



Biasanya dapat dikonsumsi dengan berbagai cara. Bisa langsung dimakan atau diolah sebagai bahan masakan, juga dibuat jus.

### TIP'S

Mengonsumsi tomat secara teratur dapat meningkatkan nafsu makan.



### PEPAYA (Papaya)

Mengandung vitamin C dan A.

Dapat membantu memecah serat makanan dalam sistem pencernaan,

Dapat menanggulangi atau mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan lain seperti menyembuhkan luka, menghilangkan infeksi, mengurangi panas dalam, mengobati luka lambung, menyembuhkan dan menghilangkan alergi.

Manfaat mengonsumsi Buah Pepaya:

Dapat membantu memecah serat makanan dalam sistem pencernaan,

Menyembuhkan luka,

Menghilangkan infeksi,

Mengurangi panas dalam,

Mengobati luka lambung,

Menyembuhkan dan menghilangkan alergi.



### MANGGA (Mango)

Mengandung vitamin A, E dan C

Dapat bertindak sebagai desinfektan

Dapat membersihkan darah

Dapat mengobati penyakit dan gangguan kesehatan seperti bau badan tidak enak dan menurunkan panas tubuh saat demam.

Manfaat mengonsumsi Buah Mangga:

- Dapat bertindak sebagai desinfektan,
- Membersihkan darah,
- Mengobati bau badan yang tidak enak,
- Menurunkan demam.



### **STROBERI (Strawberry)**

- Mengandung provitamin A, B1, B dan C.
- Mengandung antioksidan untuk melawan zat radikal bebas
- Dapat mengatasi gangguan pada kandung kemih
- Dapat menjadi antivirus
- Dapat menjadi antikanker.

Manfaat mengonsumsi Buah Stroberi:

- Mengandung antioksidan untuk melawan zat radikal bebas,
- Mengatasi gangguan pada kandung kemih,
- Sebagai Antivirus,
- dan Antikanker

### **NUTRISI**

Vitamin C, potassium, anti oksidan, asam elagilk

### **MANFAAT**

Menurunkan kadar kolesterol, membantu melumpuhkan kerja aktif kanker, meredam gejala stroke. Karena mengandung sedikit gula, baik bagi yang melakukan diet dan pengidap diabetes.

### **CARA MENGGUNAKAN**

Bisa dimakan langsung atau campuran minuman dan makanan.

## Anita's Personal Blog | Jangan Lupa Makan Buah!

Copyright anita handayani anitanet@ipb.ac.id

<https://anitanet.staff.ipb.ac.id/artikel-article/hobbies/kumpulan-resep-masakan/jangan-lupa-makan-buah/>

---

### TIP'S

Sroberi segar dapat disimpan dalam lemari es selama 4 hari. Sedangkan di freezer=er tahan 1 bulan.

