

MANFAAT BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN



Dirangkum dari berbagai sumber

Oleh

Ida Ayu Eka Padmiari,SKM.M.Kes

Ahli Gizi/ Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Depkes Denpasar

POLITEKNIK KESEHATAN DEPKES RI
JURUSAN GIZI

DENPASAR 2010

PENDAHULUAN

Sayur dan buah-buahan merupakan sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat. Sayur berwarna hijau merupakan sumber kaya karoten (provitamin A). Semakin tua warna hijaunya, maka semakin banyak kandungan karotennya.

Kandungan beta karoten pada sayuran membantu memperlambat proses penuaan dini mencegah resiko penyakit kanker, meningkatkan fungsi paru-paru dan menurunkan komplikasi yang berkaitan dengan diabetes. Sayuran yang berwarna hijau tua diantaranya adalah kangkung, daun singkong, daun katuk, daun pepaya, genjer dan daun kelor.

Di dalam sayuran dan buah juga terdapat vitamin yang bekerja sebagai antioksidan. Antioksidan dalam sayur dan buah bekerja dengan cara mengikat lalu menghancurkan radikal bebas dan mampu melindungi tubuh dari reaksi oksidatif yang menghasilkan racun.

Alpukat, apel, blimbing, jambu, jeruk, mangga, pepaya kaya akan vitamin A. sedangkan kecambah atau toge merupakan sumber vitamin E. buah-buahan pada umumnya kaya akan berbagai jenis mineral, diantaranya kalium (K), kalsium (Ca), Natrium (Na), dan zat besi (Fe). Buah-buahan yang kaya kalsium adalah buah salak, sawo, jeruk nipis, arbei, nangka, pala dan srikaya.

Sungguh begitu banyak manfaat sayur-sayuran dan buah-buahan bagi kesehatan tubuh. Untuk itulah, tak heran jikalau semua pakar kesehatan menganjurkan kepada kita untuk mengonsumsi banyak sayuran dan buah-buahan untuk menjaga kondisi tubuh.

Manfaat Warna Warni Buah & Sayur



Warna pada buah dan sayur bukanlah sekadar pembeda jenis antara buah dan sayur yang satu dengan lainnya. Lebih dari itu, warna buah dan sayur ternyata merupakan informasi kandungan nutrisinya.

Jadi, pilihan buah dan sayuran Anda optimal memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, sebaiknya

kenali informasi yang ada di balik warna-warnanya.

Merah tua atau ungu

Buah dan sayur berwarna merah tua bahkan hampir mendekati ungu umumnya mengandung *anthocyanin*. Sejenis antioksidan yang mampu menghambat terbentuknya gumpalan dalam pembuluh darah, sehingga risiko penyakit jantung dan *stroke*, berkurang.

Buah dan sayur berwarna merah tua atau ungu, antara lain: *Cherry*, *blackberries*, *blueberries*, *plum*, prem, anggur merah dan ungu, terong ungu, apel merah, kol ungu, pir merah dan cabai merah.

Merah

Buah berwarna merah mengindikasikan kandungan antosianin dan likopen. Antosianin berguna untuk mencegah infeksi dan kanker kandung kemih, sedangkan likopen menghambat fungsi kemunduran fisik dan mental agar Anda tidak mudah pikun. Selain itu, *likopen* juga mencegah bermacam-macam penyakit kanker. Sedangkan warna merah pada sayuran menandakan bahwa sayuran itu mengandung flavonoid yang berfungsi sebagai antikanker.



Buah berwarna merah adalah semangka, stroberi, tomat dan jambu biji merah. Sedangkan sayur berwarna merah kol merah dan bayam merah.

Jingga atau kuning

Buah berwarna jingga dan semua buah-buahan yang memiliki daging buah berwarna jingga mengandung betakaroten. Di dalam tubuh betakaroten berfungsi untuk menghambat proses penuaan dan meremajakan sel-sel tubuh. Selain itu juga, betakaroten yang ada di dalam tubuh berubah menjadi vitamin A yang akan memacu sistem kekebalan, sehingga tidak mudah terserang penyakit.

Jenis sayuran berwarna jingga ini adalah ubi jalar, labu kuning dan wortel. Sedangkan buah berwarna jingga adalah melon jingga, pepaya, aprikot, mangga dan jeruk.

Kuning

Buah berwarna kuning kaya akan kalium, unsur nutrisi yang sangat bermanfaat untuk mencegah *stroke* dan jantung koroner. Sedangkan jenis sayuran yang berwarna kuning diyakini ampuh memerangi katarak, serangan jantung, dan *stroke*.

Buah berwarna kuning adalah belimbing, nanas, pisang. Sedangkan sayuran berwarna kuning adalah belimbing, nanas dan pisang.



Hijau

Buah berwarna hijau banyak mengandung asam alekat yang ampuh menggempur berbagai bibit sel kanker. Asam alekat membantu menormalkan tekanan darah. Sedangkan sayuran berwarna hijau banyak mengandung vitamin C dan B Kompleks. Selain itu juga besar kandungan zat besi, kalsium, magnesium, fosfor, betakaroten, dan serat. Kekurangan sayuran berwarna hijau menyebabkan kulit jadi kasar dan bersisik.

Buah berwarna hijau adalah alpukat, melon, anggur hijau. Sedangkan sayuran berwarna hijau adalah bayam, caisim, sawi hijau, bokchoi, brokoli dan daun singkong.

Putih

Meskipun hanya sedikit mengandung antioksidan, namun kandungan serat dan vitamin C dalam buah dan sayur berwarna putih relatif tinggi. Selain ampuh menjaga kesehatan sistem pencernaan, sayuran berwarna putih dapat meningkatkan ketahanan tubuh.

Sayuran berwarna putih antara lain taoge, kol, kembang kol, sawi putih, rebung, dan jamur, kol dan kembang kol. Sedangkan buah berwarna putih antara lain sirsak, duku, kelengkeng, dan leci.

Manfa'at Buah-buahan



Mengapa Harus Jus?

FUNGSI JUS

- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Menurunkan kadar kolesterol
- Melancarkan proses pencernaan
- Sebagai Anti Oksidan dan Anti Kanker
- Mempercepat Proses Penyembuhan
- Membuat Awaet Muda

Beberapa buah-buahan ternyata mengandung zat-zat yang dapat menggantikan nutrisi dari makanan seperti daging.



APEL

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 sehari-hari, berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun. Kandungan zat pektin dalam apel juga mampu menurunkan kadar kolesterol dan triglycerides yang mengganggu fungsi jantung.

JUS APEL

Fungsi utamanya:

- Mengurangi nafsu makan
- Mengendalikan tekanan darah dan kadar gula darah
- Pembersihan racun dalam usus



ALPUKAT

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.

JUS ALPUKAT

Fungsi utamanya:

- Melembabkan dan mengencangkan kulit
- Membantu pembentukan sel darah merah
- Mencegah anemia



PISANG

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.



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 berbau, endapan obat-obatan, atau rasa mual karena rasa kuatir yang berlebihan.



JERUK

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.

JUS JERUK

Fungsi utamanya:

- Memerangi infeksi
- Memperkecil resiko stroke dan serangan jantung
- Mengatasi flu dan demam



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.



PEPAYA DAN MANGGA

Jus campuran pepaya dan mangga memiliki kandungan karbohidrat dan enzim yang tinggi. Jus segar ini bermanfaat dalam menanggulangi pembengkakan dan peradangan, gangguan pencernaan dan demam. Jus mangga sendiri dapat mengurangi dehidrasi dan memperlancar sirkulasi darah. Sedangkan pepaya melancarkan buang air besar dan mengatasi sembelit.



JUS MANGGA

Fungsi utamanya:

- Mencegah bau badan
- Desinfektan bagi tubuh dan membersihkan darah
- Meremajakan sel



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.

JUS PEAR

Fungsi utamanya:

- Mengendalikan hipertensi
- Mengencerkan dan menghilangkan dahak
- Mengatasi gangguan lambung



NANAS

Enzim bromealin 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.



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.

JUS DELIMA

Fungsi utamanya:

- Mengikis kanker



TOMAT

Jus tomat segar sangat membantu pembentukan glycogen dalam liver. Menurut penelitian ditemukan bahwa jus tomat menyeimbangkan fungsi liver dengan cepat dan dengan demikian berarti menjaga stamina tubuh dan menyehatkan badan. Garam mineral yang kaya dalam tomat meningkatkan nafsu makan dan merangsang aliran air liur sehingga memungkinkan makanan dicerna dengan baik. Konsumsi tomat yang teratur membantu mengobati penyakit anoreksia (kehilangan nafsu makan).

JUS TOMAT

Fungsi utamanya:

- Mengontrol kadar gula dan darah
- Menggiatkan fungsi empedu dan hati
- Memperbaiki stamina seks



SEMANGKA

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.



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.



BELIMBING

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

JUS BELIMBING

Fungsi utamanya:

- Menurunkan tekanan darah
- Mencegah dan mengobati sariawan
- Mengencerkan dahak



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.



JUS WORTEL

Fungsi utamanya:

- Baik untuk kesehatan mata
- Meremajakan sel dan menghambat penuaan
- Meningkatkan vitalitas seks



JUS JAMBU BIJI

Fungsi utamanya:

- Menurunkan kadar kolesterol
- Mencegah dan mengobati sariawan
- Mencegah keropos tulang



JUS STAWBERRY

Fungsi utamanya:

- Mengobati gangguan saluran kemih
- Mengendalikan kadar kolesterol
- Meredakan nyeri sendi

Buah-buahan merupakan sumber makanan alami yang paling siap untuk langsung dikonsumsi manusia, sayang kadang kala dilupakan. Dengan penjelasan di atas, semoga buah-buahan tidak lagi dilupakan sebagai makanan yang wajib dikonsumsi.

Buah dan sayuran terdiri dari berbagai komponen. di samping mengandung zat gizi berupa vitamin dan mineral sebagai komponen utama, buah dan sayuran juga mengandung zat-zat yang tidak masuk zat gizi, tetapi sangat bermanfaat dan berkhasiat bagi kesehatan. zat-zat tersebut adalah serat makanan, enzim, dan fitonutrien.

A. Serat Makanan

Ada berbagai definisi mengenai serat, diantaranya serat adalah polisakarida nonpati, yaitu karbohidrat kompleks yang terbentuk dari gugusan gula sederhana yang bergabung menjadi satu serta tidak dapat dicerna. serat makanan juga bisa didefinisikan sebagai sisa yang tertinggal dalam kolon setelah makanan dicerna atau setelah zat-zat gizi dalam makanan diserap tubuh. serat makanan dibagi menjadi dua jenis, yaitu serat yang tidak larut air dan serat yang larut dalam air.

1. **Serat tidak larut air**, serat yang tidak larut air umumnya berbentuk selulosa, hemiselulosa, dan lignin. serat jenis ini tidak dapat larut dalam air, tetapi mempunyai kemampuan untuk berikatan dengan air. hal ini menguntungkan bagi tubuh karena dapat mempengaruhi peningkatan ukuran, berat, dan melunakkan feses sehingga mudah dikeluarkan. di samping itu, serat juga dapat menghindari terjadinya konstipasi (sembelit). selulosa dan hemiselulosa merupakan komponen dinding tanaman yang mempunyai peranan dalam meningkatkan bobot dan ukuran feses, mengikat asam empedu, dan menurunkan kadar kolesterol. lignin merupakan senyawa pada tanaman yang mempunyai peranan sebagai antikanker, antibakteri, antijamur, dan antivirus. lignin diubah oleh mikroflora usus menjadi *enterolactone* dan enterodiol, yaitu dua senyawa yang sangat berperan dalam mencegah serangan kanker, terutama kanker payudara.

2. **Serat larut air**, serat jenis ini mempunyai kemampuan larut dalam air dan merupakan bagian dari dinding sel tanaman yang mudah larut dalam air. selain itu, serat ini juga berperan mencegah konstipasi. di dalam lambung dan saluran pencernaan, serat jenis ini akan membentuk gel sehingga akan membentuk volume yang besar dan cepat membuat kenyang. fungsi lain dari serat ini yaitu berperan dalam menurunkan kadar kolesterol,. jenis-jenis serat yang larut dalam air yaitu mucilage (padi-padian, biji-bijian, dan kacang-kacangan), gum guar (kacang-kacangan), dan pektin (semua dinding sel tanaman dan kulit luar buah-buahan dan sayur-sayuran)

B. Enzim

Enzim adalah substansi yang dapat mempercepat atau bertindak sebagai katalis reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh sehingga sangat berperan dalam kelangsungan hidup sel. umumnya, enzim tidak tahan terhadap suhu tinggi sehingga untuk memperoleh enzim yang aktif hendaknya bahan pangan sumber enzim dikonsumsi dalam bentuk segar. contoh enzim yang terdapat pada buah yaitu enzim papain (terdapat pada pepaya) dan enzim bromelin (terdapat pada nanas). papain dan bromelin mempunyai fungsi yang menguntungkan, yaitu membantu melancarkan pencernaan, mencegah bercampurnya keping-keping darah, mempercepat penyerapan antibiotik, mengurangi peradangan pada kasus artritis (peradangan dan pembengkakan pada tulang persendian), mengerem nafsu makan, mencegah atau menghentikan pembengkakan setelah terjadi benturan atau pascabedah, mempercepat penyembuhan luka, dan menekan jumlah koloni *Candida albican* yang merusak gigi.

C. Fitonutrien

Fitonutrien merupakan komponen-komponen pada tumbuhan (buah dan sayuran) yang tidak termasuk ke dalam zat gizi, tetapi mempunyai peranan yang sangat besar bagi kesehatan. fitonutrien terdiri dari Pigmen (karoten, flavonoid atau bioflavonoid, klorofil), zat-zat yang menyerupai vitamin, (karnitin, kholin, koenzim Q10 (CoQ10), inositol) dan zat makanan minor (a.fenol,polifenol,*indole*, dan isocyanate. b. isoflavon,saponin,dan *monoterpene*. c. *ellagic, chlorogenic acid, dan caffeic acid*. d. *gluthatione*)

Manfaat Minum Jus Buah Dan Sayur-Sayuran - Kandungan Gizi Juice Bagi Kesehatan Tubuh Manusia

Tue, 23/12/2008 - 1:32am — godam64

Juice atau jus adalah sayur-sayuran atau buah-buahan yang dilumatkan dengan tangan maupun mesin menjadi cairan yang berisi sari pati untuk diminum dan umumnya memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan. Berikut ini merupakan manfaat dari mengkonsumsi jus buah dan sayur segar yang dijus, yaitu :

1. Mengandung enzim yang penting untuk sistem saluran pencernaan dan sistem penyerapan gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman yang kita konsumsi sehari-hari.
2. Mengandung protein, vitamin, mineral, asam lemak esensial, karbohidrat, dsb yang mudah diserap dan dicerna oleh tubuh kita.
3. Kaya akan kandungan potasium dan sedikit kandungan sodium untuk mencegah kanker serta menjaga kesehatan pembuluh darah jantung.
4. Kandungan karoten dari jus sayur-mayur dan buah-buahan yang berwarna kuning, ungu, merah dan hijau yang berfungsi sebagai anti oksidan kuat yang melawan pertumbuhan sel kanker dan menangkal radikal bebas.
5. Adanya kandungan flavonoid di dalam buah dan sayur bermanfaat untuk menghalau zat potensial penyebab kanker. Juga berfungsi sebagai antivirus, antialergi, antiperadangan, antialergi, dll.

6. Beberapa Kandungan khusus pada buah dan sayur tertentu :

- Asam elagik pada stroberi bermanfaat untuk antikanker.
- Zat proanthocyanidin pada kranberi berguna untuk menurunkan resiko infeksi saluran kemih.
- Likopen pada tomat berfungsi untuk antioksidan yang menurunkan resiko terkena kanker prostat.
- Bromelain pada nanas memiliki kegunaan untuk meminimalisir arthritis, mencegah bengkak, mengurangi sinusitis, mengurangi nyeri tenggorokan, menurunkan nafsu makan, dll
- Bioflavonoid dalam buah tomat memiliki manfaat dalam memperkuat pembuluh kapiler dan mencegah selulit.

Untuk manfaat jus yang maksimal sebaiknya kita sendirilah yang membuat juice sayur dan buah. Disamping akan terjamin kebersihannya, lebih segar, terjaga gizi nutrisi dan bebas dari zat-zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan tubuh, juga jus tersebut akan sesuai dengan selera kita. Dengan sering melakukan inovasi maka bukan tidak mungkin kita bisa menemukan berbagai resep jus baru yang benar-benar enak menurut lidah kita.

Buah dan sayur yang dibuat jus / dijus memiliki keunggulan dan keuntungan yang tidak bisa kita dapatkan dari memakan buah dan sayur langsung tanpa dijus, yakni

- Gizi dan Nutrisi mudah diserap oleh sistem pencernaan makanan dan minuman.
- Karena cepat dan mudah diserap maka energi tubuh terjaga sehingga selalu fit dan jarang jatuh sakit.
- Juss mengandung gizi yang lengkap dan cukup asal buah dan sayurnya berubah-ubah tidak monoton.
- Bebas dari kandungan flouride dan klorin yang baik untuk tubuh.
- Jus butuh energi yang sedikit untuk bisa dicerna dan cepat menghasilkan energi.
- Mengandung vitamin, enzim, mineral, asam lemak esensial, asam lemak linoleik dan asam lemak linolenik yang sangat menyehatkan dan baik untuk kesehatan tubuh manusia.

Di bawah ini kita dapat melihat kandungan, khasiat dan manfaat sehat dari beberapa jenis buah yang ada di bumi :

1. BUAH TOMAT (TOMATO)

- tomat mengandung vitamin A, B1 dan C.
- tomat dapat membantu membersihkan hati hati dan darah kita.
- tomat dapat mencegah beragam penyakit dan gangguan kesehatan lain seperti :
 - a. gusi berdarah.
 - b. rabun senja / kotok ayam.
 - c. penggumpalan darah.

- d. usus buntu.
- e. kanker prostat dan kanker payudara.

2. BUAH PEPAYA (PAPAYA)

- pepaya mengandung vitamin C dan provitamin A.
- pepaya dapat membantu memecah serat makanan dalam sistem pencernaan.
- pepaya dapat membuat lancar saluran pencernaan makanan.
- pepaya dapat menanggulangi atau mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan lain seperti :
 - a. menyembuhkan luka.
 - b. menghilangkan infeksi.
 - c. menghilangkan alergi

3. BUAH PISANG (BANANA)

- pisang mengandung vitamin A, B1, B2 dan C.
- pisang dapat membantu mengurangi asam lambung.
- pisang bisa membantu menjaga keseimbangan air dalam tubuh.
- pisang dapat menanggulangi atau mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan lain seperti :
 - a. gangguan pada lambung.
 - b. penyakit jantung dan stroke
 - c. stress
 - d. menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

4. BUAH MANGGA (MANGO)

- mangga mengandung vitamin A, E dan C.
- mangga dapat bertindak sebagai disinfektan.
- mangga dapat membersihkan darah.
- mangga dapat menanggulangi atau mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan lain seperti :
 - a. bau badan / bb / bau tubuh yang tidak enak.
 - b. menurunkan panas tubuh saat demam.

5. BUAH STRAWBERRY (STRAWBERRY)

- stroberi mengandung provitamin A, vitamin B1, B dan C.
- stroberi mengandung antioksidan untuk melawan zat radikal bebas.
- strawberi memiliki kegunaan / fungsi kesehatan lain seperti :
 - a. mengobati gangguan kesehatan pada kandung kemih.
 - b. menjadi anti virus
 - c. menjadi anti kanker

6. BUAH APEL (APPLE)

- apel mengandung vitamin A, B dan C.
- apple dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah.
- apel mempunyai kegunaan / fungsi kesehatan lain seperti :

- a. menjadi zat anti kanker.
- b. mengurangi nafsu makan yang terlalu besar.

7. BUAH JERUK (ORANGE)

- jeruk mengandung vitamin A, B1, B2 dan C.
- jeruk mengandung antikanker bagi tubuh.
- jeruk dapat mencegah dan mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan lain seperti :
 - a. mengobati sariawan.
 - b. menurunkan resiko terkena kardiovaskuler, kanker, dan katarak.

8. BUAH PEAR / PIR (PEAR)

- pear mengandung vitamin C dan provitamin A.
- pear mengandung anti oksidan yang baik untuk menjaga kesehatan.
- pear dapat mencegah beragam penyakit dan gangguan kesehatan lain seperti :
 - a. menurunkan demam / panas tubuh.
 - b. mengencerkan dan menghilangkan dahak pada batuk berdahak.

9. BUAH JAMBU BIJI MERAH / JAMBU MERAH (GUAVA)

- jambu merah mengandung vitamin C yang sangat banyak.
- jambu merah mengandung zat antioksidan dan antikanker.
- jambu merah mempunyai kegunaan / fungsi kesehatan lain seperti :
 - a. menurunkan kadar kolesterol darah
 - b. mengobati infeksi.
 - c. menjaga mengobati sariawan.
 - d. memperlancar peredaran darah.
 - e. melancarkan saluran pencernaan.
 - f. mencegah konstipasi.

10. BUAH SEMANGKA (WATERMELON)

- semangka mengandung vitamin C dan provitamin A.
- semangka dapat menjadi antialergi.
- semangka mempunyai kegunaan / fungsi kesehatan lain seperti :
 - a. menurunkan kadar kolesterol.
 - b. mencegah dan menahan serangan jantung.

11. BUAH MELON (HONEYDEW)

- melon mengandung vitamin C dan provitamin A.
- melon mengandung zat anti kanker dan anti oksidan.
- melon mempunyai kegunaan / fungsi kesehatan lain seperti :
 - a. mencegah darah menggumpal.
 - b. membersihkan kulit.
 - c. melancarkan saluran pencernaan.
 - d. menurunkan kadar kolestrerol.

12. BUAH WORTEL (CARROT)

- wortel kaya akan vitamin A.
- wortel baik untuk menjaga kesehatan mata.
- wortel mempunyai kegunaan / fungsi kesehatan lain seperti :
 - a. meningkatkan kekebalan dan ketahanan tubuh jasmani.
 - b. menjaga hati tetap sehat.

13. BUAH BELIMBING (STAR FRUIT)

- belimbing mengandung vitamin C dan provitamin A.
- belimbing dapat membantu memperlancar pencernaan makanan.
- belimbing mempunyai kegunaan / fungsi kesehatan lain seperti :
 - a. menurunkan tekanan darah.
 - b. menurunkan kadar / tingkat kolesterol dalam tubuh.

14. BUAH NANAS (PINEAPPLE)

- nanas mengandung vitamin B dan C.
- nanas dapat mencegah terkena serangan jantung dan stroke / struk.
- nanas dapat mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan lain seperti :
 - a. menyembuhkan luka.
 - b. menyembuhkan infeksi pada saluran pencernaan.

Untuk menjadi sehat alami tanpa bahan kimia makanlah berbagai buah secukupnya setiap hari demi kesehatan badan kita yang sangat berharga.