

## Mengenal Flavonoid dan Sumber Makanannya



Membahas soal gizi tampaknya tak akan pernah berakhir. Masih banyaknya sumber gizi yang belum diketahui oleh banyak orang menjadi faktor kenapa perlu belajar lebih mendalam tentang beragam nutrisi yang ada dalam masing-masing makanan. Salah satu sumber nutrisi yang belakangan mulai ramai diperbincangkan adalah flavonoid. Zat yang bersumber dari tanaman ini termasuk ke dalam antioksidan, yaitu zat yang dapat membantu menjaga daya tahan tubuh dari serangan zat kimia maupun mikroorganisme berbahaya.

Berikut ini daftar makanan yang banyak mengandung flavonoid.

### **Buah berry**

Sering memakan buah berry sebagai camilan segar setiap hari? Selamat! Buah berry ternyata termasuk salah satu buah yang banyak kandungan flavonoidnya. Praktisi kesehatan dan farmasi dari University of Texas, Melissa Lind, menyebutkan warna gelap dari buah ini disebabkan karena kandungan flavonoidnya yang tinggi. Konsumsilah buah berry yang masih segar, karena kandungan flavonoidnya lebih melimpah dari pada yang sudah busuk atau lama terpapar sinar matahari saat dijual.

### **Buah pohon**

Lebih lanjut, Melissa menjelaskan jika buah yang berasal dari tanaman pohon seperti pisang juga banyak kandungan flavonoidnya. Pisang mengandung flavonoid jenis antosianidin. Zat ini melengkapi kalium yang dalam pisang yang juga baik untuk menunjang pembentukan energi di dalam tubuh. Apel, pir, aprikot, jeruk dan buah persik

juga masuk ke dalam buah-buahan dari tanaman berpohon yang kaya flavonoid.

### **Kacang-kacangan**

Di samping buah-buahan, kacang-kacangan termasuk sumber makanan nabati yang kaya flavonoidnya. Melissa menyebutkan kombinasi protein nabati dan flavonoid dalam kacang menjadi sumber nutrisi yang amat sayang jika tak sampai dimakan. Dari semua kacang-kacangan, kedelai merupakan sumber flavonoid yang sangat tinggi. Flavonoid tersebut biasa disebut isoflavan. Sedangkan untuk jenis kacang-kacangan yang lain, flavonoid dapat ditemukan dalam walnut, kacang merah dan pistachio.

### **Sayuran**

Hampir semua tanaman yang bisa dikonsumsi memang kaya flavonoid. Sesudah buah-buahan dan kacang-kacangan, sumber flavonoid berikutnya adalah sayuran. Beragam sayuran cukup melimpah kandungan flavonoidnya, khususnya sayuran yang berwarna merah dan hijau. Sebut saja paprika, cabai merah, tomat dan terung yang sudah terbukti kandungan flavonoidnya dari berbagai penelitian. Demikian yang disampaikan Melissa dalam penjelasannya di Live Strong.

Tunggu apa lagi, segera masak sumber flavonoid tersebut buat si kecil dan keluarga ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengenal-flavonoid-dan-sumber-makanannya.html>