

Yuk Intip Kandungan Gizi Rambutan!



Indonesia mempunyai banyak jenis buah yang terkenal eksotis, salah satunya adalah rambutan yang bersifat musiman. Rasa dagingnya yang manis, segar, dan berair bikin jenis buah ini banyak diburu. Tersembunyi di balik kulit buahnya yang berambut, rambutan yang punya kemiripan rasa dengan leci ini juga mengandung banyak nutrisi yang baik bagi tubuh.

Penasaran? Ibu bisa simak penjelasannya di bawah ini ya.

Tinggi Serat Rendah Kalori

Rambutan memiliki kandungan serat yang tinggi dan rendah kalori. Buah ini mampu membuat Anda merasa kenyang dalam jangka waktu yang lama karena kandungan serat dan kadar airnya yang tinggi. Hal ini juga membantu mengontrol rasa lapar dan menurunkan berat badan. Satu porsi penyajian sekitar 100 gram buah rambutan mengandung 84 kalori. Jika mengikuti pola diet 2000 kalori, berarti menyumbang 4,3% dari kalori yang dikonsumsi sehari-hari, seperti yang disadur dari situs Livestrong.

Vitamin C

Menurut situs Heal With Food, dalam 100 gram rambutan, mengandung 40 mg vitamin C atau setara dengan 66% dari nilai harian yang direkomendasikan. Vitamin C berfungsi meningkatkan kekebalan tubuh, terutama dari flu, juga untuk meningkatkan kemampuan alami tubuh untuk mendetoks logam berat dan racun. Selain itu, konsumsi cukup vitamin

C membuat kulit sehat dan awet muda dengan cara menangkal radikal bebas dan mempercepat produksi kolagen baru.

Tembaga

Dibandingkan dengan buah-buah lainnya, rambutan juga merupakan sumber yang baik dari tembaga. Setiap 100 gram penyajian, terdapat 0,18 mg atau setara 9% dari kebutuhan nutrisi yang direkomendasikan. Meskipun tubuh hanya memerlukan sejumlah kecil mineral ini, manfaatnya sangat penting untuk tubuh. Menurut situs Heal With Food, kekurangan tembaga dapat menyebabkan anemia, kadar kolesterol tinggi, sering infeksi, dan kelelahan. Selain itu, tembaga juga diperlukan untuk pertumbuhan rambut sehat dan mencegah uban.

Zat Besi dan Fosfor

Seporsi rambutan sebanyak 100 gram memberikan pasokan zat besi sebesar 13,8-31,2% dari jumlah yang dibutuhkan setiap hari. Menurut situs Livestrong, zat besi membantu mencegah kelelahan dan pusing yang diakibatkan oleh anemia. Selain itu, rambutan dalam jumlah yang sama juga menyumbang fosfor 4,3% dari asupan harian yang direkomendasikan. Fosfor membantu menyaring racun di ginjal dan diperlukan untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan sel-sel tubuh.

Mumpung sedang musim rambutan, tak ada salahnya lho memasukkan buah ini sebagai variasi dalam mendapatkan nutrisi dan manfaatnya bagi kesehatan tubuh Anda.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-intip-kandungan-gizi-rambutan.html>