

4 Manfaat Penting Buah Duku



Duku merupakan salah satu jenis buah-buahan yang dapat tumbuh di negara tropis. Pohon ini dapat tumbuh di daerah-daerah seperti Asia Tenggara dan India Selatan. Buah duku adalah salah satu spesies pohon dalam keluarga mahoni.

Salah satu ciri-ciri tampilan buah duku adalah bentuknya yang oval serta memiliki kulit berwarna kuning muda serta cenderung kecoklat-coklatan. Dalam hal rasa, buah yang dagingnya berwarna putih ini memiliki rasa asam dan terkadang pahit. Dibalik rasanya yang asam dan pahit, buah duku memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan. Apa sajakah?

1. Serat

Manfaat buah duku yang pertama adalah kandungan seratnya yang tinggi. Dalam 100 gram buah duku dapat mengandung lebih dari 2 gram serat. Dengan begitu, buah duku dapat mengurangi berbagai resiko penyakit yang dapat timbul akibat kurang serat, seperti sembelit serta penyakit jantung.

2. Vitamin A

Salah satu vitamin yang terkandung dalam buah duku adalah vitamin A. Vitamin A termasuk kelompok vitamin yang dapat larut dalam lemak. Dengan kandungan vitamin A yang baik, maka buah duku dapat turut menjaga kesehatan mata.

3. Vitamin B

Manfaat buah duku yang lain adalah kandungan *riboflavin* dan *thiamine*, yaitu vitamin B2 dan vitamin B1. *Riboflavin* memiliki fungsi untuk mendukung adanya pertumbuhan serta meningkatkan produksi sel darah merah. Selain itu, *thiamine* berfungsi membantu tubuh mengubah makanan yang dikonsumsi menjadi energi.

4. Polifenol

Buah duku mengandung antioksidan yang bersifat natural. Manfaat buah duku dari antioksidan yang disebut *polifenol* ini di antaranya mampu mencegah beberapa penyakit berbahaya, seperti diabetes, kanker, tekanan darah tinggi, serta penyakit jantung.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/4-manfaat-penting-buah-duku.html>