

6 Manfaat Kurma untuk Ibu Hamil



Sudah bukan rahasia lagi jika kurma merupakan buah yang kaya akan manfaat. Buah yang disunahkan sebagai menu berbuka puasa ini memiliki manfaat yang sangat menakjubkan karena kandungannya yang sangat lengkap. Kurma mengandung zat besi, fosfor, kalsium, serat, dan karbohidrat.

Tak hanya baik dikonsumsi sebagai menu harian saja, ternyata ada banyak manfaat kurma untuk ibu hamil yang jarang diketahui. Beberapa manfaat tersebut antara lain :

1. Membantu mencegah konstipasi

Masalah yang sering dialami oleh ibu hamil adalah konstipasi atau sembelit. Buah kurma ternyata dapat mengatasi hal ini dengan mudah. Dikutip dari buku *Kurma Khasiat dan Olahannya*, dalam 100 gram buah kurma memiliki serat pangan yang cukup tinggi, yaitu sebesar 2,2 gram. Serat pangan tentunya dibutuhkan untuk meningkatkan gerakan organ perut serta mencegah terjadinya kejang perut.

2. Mencegah anemia

Manfaat kurma untuk ibu hamil selanjutnya adalah untuk mencegah anemia atau kurangnya sel darah merah. Dalam buah kurma terdapat zat besi dan vitamin B kompleks yang mampu membantu tubuh membentuk sel darah merah.

3. Sumber energi

Kurma mengandung beberapa mineral penting bagi tubuh lho, Bu. Kalium merupakan salah satunya. Mineral yang satu ini sangat dibutuhkan tubuh untuk mengubah glukosa menjadi glikogen yang menjadi sumber energi.

4. Memperlancar produksi ASI

Ibu tentu menginginkan air susu Ibu lancar ketika nanti si Kecil lahir. Nah, manfaat kurma untuk ibu hamil lainnya adalah memperlancar produksi ASI. Menurut sebuah artikel dalam "*Journal of Human Lactation*" pada tahun 2008, Kurma termasuk *Galactogogues* atau jenis makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-manfaat-kurma-untuk-ibu-hamil.html>