

Manfaat Buah Duku Untuk Kesehatan



Buah kecil yang berwarna kuning kecokelatan ini mudah dijumpai di Indonesia. Keunikan rasanya yang asam, manis, dan terkadang pahit membuat buah ini banyak disukai ketika musimnya tiba. Buah duku dapat dipanen hanya satu kali dalam waktu satu tahun. Selain itu, buah ini cocok ditanam di negara yang memiliki curah hujan tinggi, termasuk Indonesia.

Buah duku memiliki nama latin *Lansium Parasiticum*. Buah ini termasuk spesies pohon dalam keluarga Mahoni. Asal dari jenis buah ini adalah Asia Tenggara. Tidak hanya dikenal memiliki rasa yang menyegarkan, siapa yang sangka bahwa manfaat buah duku ternyata juga baik untuk kesehatan mulut?

Buah duku memiliki kandungan vitamin D serta fosfor yang tinggi sehingga mampu menghindari adanya gigi keropos serta berlubang. Dengan kandungannya tersebut, buah duku tergolong buah yang tidak hanya menjaga kesehatan gigi, tetapi juga menjaga kesehatan tulang agar tidak terkena penyakit osteoporosis.

Manfaat buah duku lainnya untuk kesehatan organ yang terdapat di dalam mulut adalah menjaga kesehatan gusi. Kandungan vitamin D yang ada di dalam buah duku ternyata memiliki manfaat baik bagi kesehatan gusi. Selain vitamin D, buah duku juga memiliki kandungan vitamin C yang tinggi sehingga mampu mencegah timbulnya sariawan. Tidak hanya itu, buah duku juga mampu membantu mengatasi masalah mulut pada umumnya, seperti gusi berdarah serta bau mulut.

Walaupun hanya banyak ditemukan ketika musimnya tiba, setelah mengetahui berbagai manfaatnya, Ibu tentu tidak mau kelewatan merasakan manfaat buah duku. Apabila musim duku mulai tiba, pastikan Ibu dan keluarga merasakan berbagai manfaat buah duku bagi kesehatan tubuh dengan mengonsumsinya dalam jumlah cukup, ya.

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