

## Tentang BUAH?

### PEPAYA



Pepaya adalah buah tropis yang mengandung karbohidrat, namun, nilai nutrisinya tinggi, mencakup vitamin, mineral, dan enzim yang bermanfaat untuk pencernaan. Dengan memilih buah-buahan rendah karbohidrat, Kita dapat tetap menikmati kelezatan buah tanpa mengorbankan tujuan diet rendah karbohidrat. Mengganti buah-buahan tinggi karbohidrat dengan pilihan yang lebih ramah diet dapat membantu Anda mencapai dan mempertahankan gaya hidup sehat.



### NANAS



Kandungan bromelain pada buah nanas mampu menurunkan risiko terjadinya penyakit kanker. Penelitian menunjukkan bahwa bromelain dapat merangsang sistem kekebalan tubuh untuk menghasilkan molekul yang dapat menghambat perkembangan sel kanker. Hal ini juga didukung adanya antioksidan yang tinggi. Antioksidan mampu meminimalkan stres oksidatif dan peradangan yang menjadi penyebab kanker.



### ALPUKAT



Alpukat sangat direkomendasikan oleh American Heart Association dalam panduan pola hidup untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Buah ini disebut juga buah yang bebas kolesterol karena banyak mengandung MUFA. MUFA dapat menurunkan kadar LDL dan trigliserida serta meningkatkan HDL.

Kandungan Beta sitosteol pada Alpukat sebagai agen antikoolesterol, yang dapat menurunkan kadar kolesterol melalui mekanisme menghambat absorpsi kolesterol dan meningkatkan ekskresinya pada darah. Vitamin C berperan dalam reaksi hidroksilasi pada pembentukan asam empedu sehingga meningkatkan ekskresi kolesterol.



### BUAH PISANG

Buah pisang penting bagi kesehatan organ jantung, bagaimana buah pisang dapat menjaga kesehatan organ jantung kita? Kadar potasium atau yang sering disebut sebagai elektrolit Kalium memiliki manfaat pada sistem kerja organ jantung. Konsumsi elektrolit Kalium yang disarankan salah satunya berasal dari buah pisang.



### More Information

#### TIM PKRS RSUD PANGGUL



@rsudpanggul.trenggalek@gmail.com



@rsud\_panggultrenggalek

SAHABAT UNTUK SEHAT

## SELALU SAJIKAN BUAH DIMEJA MAKANMU!!



Sehat  
Bugar  
Produktif  
Ceria



JL.Raya Panggul No 21 Trenggalek



## ADA APA DENGAN BUAH?

Konsumsi buah-buahan sangat penting untuk dilakukan guna mendapatkan tubuh yang sehat. Berdasarkan World Health Organization (WHO), terdapat 2,8% atau sebanyak 1,7 juta orang yang mengalami kematian akibat jarang mengonsumsi buah ataupun sayur. Oleh karena itu, WHO memberikan anjuran bagi setiap orang untuk mengonsumsi minimal 150 gram (g) buah per harinya. Asupan ini bisa kamu penuhi dengan satu buah jeruk, apel, ataupun buah lainnya.

## KENAPA BUAH DIANJURKAN DISEDIAKAN DIMEJA?



Penempatan buah sebaiknya dimeja makan. KENAPA YA?

- Agar **semangat** untuk mengambil buah.
- Agar **tetap ingat** untuk mengonsumsi buah.
- Agar **tertarik** untuk mengonsumsi buah.
- Agar buah **mudah dijangkau**.



## Kandungan Nutrisi pada Buah

- Serat, yang berperan penting dalam menjaga fungsi saluran pencernaan.
- Vitamin C, yang penting untuk menjaga jaringan tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.
- Vitamin A, yang penting untuk kesehatan mata, kulit dan sistem kekebalan tubuh.
- Folat, yang berperan penting dalam pembentukan darah dan materi genetik.
- Kalium, yang dapat membantu menjaga tekanan darah dan fungsi sistem saraf.

## Kapan waktu terbaik mengonsumsi buah?

Bolehkah ?

mengonsumsi buah setelah makan.....

- Buah bisa dimakan kapan saja, baik sebelum maupun setelah makan. Tidak ada aturan tertentu yang terbukti secara ilmiah kapan waktu terbaik menikmati buah.
- Jika kita makan buah setelah makan, buah tidak akan tertimbun dan menyebabkan masalah pencernaan. Nutrisi yang didapat dari buah tetap akan dicerna oleh tubuh dengan baik.

Apa kata Ahli gizi?

tentang waktu konsumsi buah....

- Ahli gizi merekomendasikan waktu paling ideal menyantap buah yakni 30 menit sampai 2 jam sebelum waktu makan, *supaya kadar kalori dan gula yang dikonsumsi tidak melebihi yang dibakar oleh sistem metabolisme tubuh dalam pembentukan energi.*
- Dalam Al-Quran tercatat anjuran untuk menyantap buah lebih dulu. "Dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih, dan daging burung dari apa yang mereka inginkan". (Al Waq'iah 20-21)



## 10 Manfaat Buah:

### Mencegah Penyakit Serius.

Contohnya: penyakit jantung, diabetes tipe 2, obesitas, stroke, kanker, dan sebagainya.

**Memenuhi Asupan Vitamin, Nutrisi dan Mineral,** sehingga terhindar dari radikal bebas yang tidak baik untuk tubuh.

**Memerangi Radikal Bebas,** karena hampir semua buah memiliki zat antioksidan.

**Menjaga Tubuh Tetap Bugar,** menurut WHO, manusia memerlukan asupan serat 25-29 g/ hari untuk mendapatkan tubuh sehat & bugar.

### Menjaga Kesehatan Tulang.

Buah mempunyai kandungan vitamin C dan vitamin D sehingga mampu menjaga kesehatan tulangmu, alpukat baik untuk membentuk tulang yang lebih kuat.

### Meningkatkan Kinerja Otak

### Menghidrasi Tubuh

Kita diwajibkan untuk minum air putih 8 gelas tiap harinya dan mengonsumsi buah-buahan agar hidrasi tubuh tetap terjaga.

### Menjaga Kesehatan Kulit

kandungan antioksidan, vitamin C dan kolagen dalam buah membuat kulit kita lebih sehat dan kenyal.

### Memberikan Energi.

Buah membantu menstabilkan kadar gula darah, sehingga kebutuhan energi tetap tercukupi

### Menjaga Kesehatan Sistem Pencernaan