

BUAH NAGA (KANDUNGAN DAN MANFAATNYA)



Buah Naga (*pitaya*)

Buah naga (Inggris: *pitaya*) adalah buah dari beberapa jenis kaktus dari marga *Hylocereus* dan *Selenicereus*. Buah ini berasal dari Meksiko, Amerika Tengah dan Amerika Selatan namun sekarang juga dibudidayakan di negara-negara Asia seperti Indonesia, Taiwan, Vietnam, Filipina, dan Malaysia. Buah ini juga dapat ditemui di Okinawa, Israel, Australia utara dan Tiongkok selatan.

Pada tahun 1870 tanaman ini dibawa orang Perancis dari Guyana ke Vietnam sebagai tanaman hias. Oleh orang Vietnam dan orang Cina buahnya dianggap membawa berkah. Oleh sebab itu, buah ini selalu diletakkan di antara dua ekor patung naga berwarna hijau di atas meja altar. Warna merah buah terlihat mencolok di antara warna naga-naga yang hijau. Dari kebiasaan inilah buah itu di kalangan orang Vietnam yang sangat terpengaruh budaya Cina dikenal sebagai *thang loy* (buah naga). Istilah Thang loy kemudian diterjemahkan di

Eropa dan negara lain yang berbahasa Inggris sebagai *dragon fruit* (buah naga).

Varietas

Nama buah naga merujuk pada buah-buah yang dapat dimakan dari tumbuhan jenis:

- *Hylocereus undatus*, yang buahnya berwarna merah dengan daging buah putih.
- *Hylocereus polyrhizus*, yang buahnya berwarna merah muda dengan daging buah merah.
- *Selenicereus megalanthus* dengan kulit buah kuning dan daging buah putih.
- *Hylocereus costaricensis*, buah naga dengan warna buah yang sangat merah.

Kandungan dan Manfaat

Secara umum, pakar sependapat dan mengakui buah naga kaya dengan potasium, ferum, protein, serat, sodium dan kalsium

yang baik untuk kesehatan dibandingkan buah-buahan lain yang diimport.

Berikut ini adalah nilai-nilai gizi dari buah naga hadir dalam 100 gram buah:

- Niasin - 1,3 mg
- Riboflavin - 0,044 mg
- Vitamin C - 9 mg
- Vitamin B3 - 0,43 mg
- Vitamin B2 - 0,045 mg
- Vitamin B1 - 0,043 mg
- Besi - 0,65 mg
- Fosfor - 36,1 mg
- Kalsium - 8.8 mg
- Karoten - 0,012 mg
- Serat kasar - 0,9 g
- Lemak - 0,61 g
- Ash - 0,28 g
- Protein - 0,229 g
- Moisture - 83 g
- Lain-lain - 0,68 g

Manfaat Buah Naga Bagi Kesehatan

- Buah naga merupakan sumber antioksidan yang baik, mencegah radikal bebas dan mencegah kanker
- Buah ini membantu menetralkan zat-zat beracun seperti logam berat.

Selain itu, tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol dapat dikurangi dengan mengkonsumsi buah naga.

- buah naga Ini memiliki jumlah tinggi vitamin C meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- Vitamin B2 dalam buah naga bertindak seperti multivitamin dan membantu untuk memperbaiki dan memulihkan hilangnya nafsu makan.
- Vitamin B1 dalam buah ini membantu dalam meningkatkan produksi energi dan juga dalam metabolisme karbohidrat.
- Karena kehadiran vitamin B3, membantu dalam menurunkan kadar kolesterol jahat. Ini meningkatkan penampilan kulit Anda dengan menghaluskan dan melembabkan itu.
- **Manfaat buah naga** yang lain yaitu meningkatkan penglihatan dan menghindari hipertensi.
- Karena merupakan sumber yang baik fosfor dan kalsium, memperkuat tulang, membantu dalam pembentukan jaringan dan bentuk gigi yang sehat.
- Konsumsi rutin buah naga berat badan menurun, sehingga menciptakan tubuh yang seimbang.

----Semoga Bermanfaat----