

Jeruk adalah buah yang banyak mengandung nutrisi yang baik untuk kesehatan dan pencegahan penyakit. Selain sangat kaya vitamin dan mineral, juga mengandung serat makanan yang esensial (sangat diperlukan tetapi tidak dapat diproduksi dalam tubuh) bagi tubuh pertumbuhan normal.



Non-gizi yang mengandung senyawa itu juga membantu mengurangi risiko beberapa jenis penyakit kronis, seperti kardiovaskuler, kanker, dan katarak. Se jauh ini, jeruk terkenal hanya sebagai sumber vitamin C. Padahal khasiat jeruk ini juga mengandung serangkaian nutrisi penting lainnya, termasuk karbohidrat (gula dan serat makanan), potasium, folat, kalsium, thiamin, niasin, vitamin B6, fosfor, magnesium, tembaga, riboflavin, asam pantotenat, dan senyawa fitokimia.

Keuntungan lain, jeruk tidak mengandung sodium, lemak, dan kolesterol. Kandungan kalori rendah, sehingga tidak akan menimbulkan kekhawatiran bagi mereka yang mencoba untuk menurunkan berat badan. Karbohidrat dalam jeruk merupakan karbohidrat sederhana, yaitu fruktosa, glukosa, dan sukrosa. Karbohidrat kompleks dalam bentuk non-tepung polisakarida (umumnya dikenal sebagai serat makanan) yang baik untuk kesehatan. Ini serat makanan dalam tubuh akan mengikat air-larut nutrisi dalam matriks gel, sehingga dapat memperlambat proses pengosongan lambung dan proses pencernaan dan penyerapan. Keadaan itu akan memperpanjang rasa kenyang, dan menurunkan tingkat penyerapan glukosa, yang dapat membantu mencegah lonjakan kadar gula darah. Serat makanan juga membantu menurunkan kadar kolesterol dalam plasma dengan cara mengganggu reabsorpsi asam empedu. Dengan mengkonsumsi jeruk ukuran sedang dalam satu hari, makanan serat sekitar 3,0 g, dapat memberikan kontribusi yang signifikan untuk memenuhi kebutuhan materi yang bagi tubuh yang disarankan sekitar 25 g per hari.

Selain itu khasiat jeruk juga sebagai antioksidan. Jeruk mengandung vitamin C yang memainkan peran penting dalam pembentukan kolagen yang merupakan komponen dasar pembentukan jaringan penghubung dalam tubuh. Pembentukan kolagen optimal sangat diperlukan untuk pembentukan ligamen, tendon, dentin, kulit, pembuluh darah, dan tulang. Juga membantu proses penyembuhan luka dan perbaikan jaringan.

Vitamin C juga berperan dalam proses penyerapan zat besi anorganik (zat besi dari makanan non-hewani), yang dapat mencegah dan membantu penyembuhan anemia. Sekarang, Vitamin C juga menarik perhatian karena kemampuannya sebagai antioksidan, yang dapat membantu mencegah kerusakan sel akibat aktivitas molekul radikal bebas. Dalam tubuh radikal bebas mengoksidasi molekul protein, asam lemak, dan DNA. Kerusakan akibat radikal bebas berimplikasi pada timbulnya sejumlah penyakit, termasuk kanker, kardiovaskular, dan katarak.

Tingkat konsumsi makanan dengan kandungan folat tinggi, seperti segar atau dalam bentuk jus jeruk, akan meningkatkan kadar folat. Peningkatan kadar folat akan menurunkan kadar homosistein, yang merupakan racun bagi dinding pembuluh darah. Dengan menurunnya kadar homosistein, risiko penyakit kardiovaskular juga berkurang.

Vitamin C dalam buah dapat melindungi tubuh dari kanker. tingkat konsumsi buah-buahan dan sayuran yang tinggi memiliki efek perlindungan terhadap kanker lebih baik daripada tingkat asupan vitamin C (dari makanan suplemen) yang tinggi.

Karena oksidasi lensa memainkan peran penting dalam pembentukan katarak, peran antioksidan, termasuk vitamin C, menjadi penting. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan konsentrasi vitamin C dan karotenoid dalam darah yang tinggi memiliki risiko lebih rendah katarak. Namun, tidak ada bukti untuk menunjukkan bahwa asupan tinggi vitamin C dalam jangka panjang mengurangi risiko katarak.

Khasiat jeruk sebagai sumber vitamin C juga diduga memberikan efek pencegahan dan penyembuhan penyakit seperti pengeroposan tulang (osteoporosis), batu ginjal, gangguan fungsi kognitif, dan asma. Tapi masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan tuduhan ini.

Untuk menjaga kesehatan dan memelihara cadangan yang memadai vitamin C dalam tubuh, disarankan untuk mengonsumsi vitamin C sebanyak 30-100 mg per hari. Kebutuhan ini sudah cukup puas dengan oranye menengah. Itu ukuran jeruk mengandung sekitar 70 mg vitamin C. Atau, dengan mengonsumsi satu gelas, sekitar 225 ml jus jeruk per hari. Meskipun beberapa studi terbaru menunjukkan, konsumsi di atas 200 mg per hari secara optimal dapat mencegah beberapa penyakit kronis, mengonsumsi suplemen vitamin C dalam bentuk yang berlebihan (di atas 500 mg per hari) dapat menimbulkan efek negatif, terutama bagi mereka yang berisiko menderita kelebihan besi.

Orange juga membantu dalam mempertahankan tekanan darah normal. Vitamin lain yang terkandung dalam jeruk adalah folat. Vitamin ini membantu produksi DNA dan RNA dan pematangan sel darah merah, yang pada gilirannya dapat mencegah anemia. Konsumsi folat per hari disarankan 180 mcg untuk wanita dan 200 mcg untuk pria. Sebagian besar dari kebutuhan ini bisa dipasok dari jeruk. Dalam satu gelas, 225 ml, jus jeruk terkandung 75 mcg asam folat bagi tubuh.

Selain itu, jeruk juga mengandung beberapa jenis mineral. Salah satunya potasium. Hal ini memainkan mineral penting untuk menjaga keseimbangan asam dan air dalam tubuh. Sebagai komponen penting elektrolit, kalium berperan dalam transmisi impuls saraf ke otot, proses kontraksi otot, dan menjaga tekanan darah normal. Konsumsi kalium dianjurkan sebanyak 2000 mg per hari. Bagian dari jumlah ini dapat dipenuhi oleh jeruk. Kaca, 225 ml, jus jeruk memberikan 500 mg potasium.

Dalam jeruk juga mengandung senyawa fitokimia. Senyawa khas tanaman ini memiliki efek fisiologis luas dan membantu mencegah penyebaran berbagai jenis penyakit kronis, termasuk kanker dan penyakit jantung. Mekanisme pencegahan mencakup kemampuan sebagai antioksidan, efeknya pada proses pembelahan sel, meningkatkan aktivitas enzim dalam menghilangkan karsinogen (zat penyebab kanker), dan pemblokiran senyawa nitrosamin. Asupan senyawa ini hanya dapat dipenuhi melalui konsumsi makanan dari tanaman, salah satunya adalah jeruk, sebagai bagian dari makanan sehari-hari.

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)