

# Fitokimia nangka, cempedak cegah penyakit kronik



Vitamin C yang terdapat di dalam nangka dan cempedak menjadikan kulit sihat dan merangsang pengeluaran kolagen untuk kulit lembut dan kuat”

**Prof Dr Amin Ismail,**  
Pakar Kimia dan Biokimia Makanan, Jabatan Pemakanan dan Dietetik, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia

**Pasti** ramai tidak percaya sekiranya dikatakan buah nangka dan cempedak boleh menjadikan seseorang itu awet muda. Selama ini, kedua-dua buah ini khususnya nangka dianggap kurang baik untuk kesihatan kerana dikatakan berangin dan sejuk.

Hakikatnya nangka dan cempedak kaya fitokimia yang baik untuk melawan pelbagai penyakit kronik seperti barah, ulser perut dan merendahkan tekanan darah.

Pakar Kimia dan Biokimia Makanan, Jabatan Pemakanan dan Dietetik, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, Prof Dr Amin Ismail, berkata tiada kajian khusus membuktikan buah tropika daripada keluarga *Moraceae* itu mengandungi angin.

## **Bantu pembentukan sel baharu**

Beliau berkata, dimakan dengan banyak ia mungkin boleh menjadi

angin kerana kandungan bahan kimia atau nutrien di dalamnya bertindak balas dengan bakteria di dalam usus dan menghasilkan gas yang banyak. Keadaan ini boleh menjadi lebih teruk terutamanya apabila seseorang yang tidak sihat seperti demam, makan buah berkenaan dengan banyak.

“Vitamin C yang terdapat di dalam nangka dan cempedak menjadikan kulit sihat dan merangsang pengeluaran kolagen menjadikan kulit lembut dan kuat. Kandungan mineral yang tinggi seperti potasium, membantu menurunkan tekanan darah dan baik untuk kesihatan jantung.

“Kandungan fitokimia juga memberikan kesan antioksidan yang boleh menyingkirkan bahan toksik daripada tubuh dan mencegah penyakit. Vitamin B3 (niasin) diperlukan untuk metabolisme tenaga, fungsi saraf dan pembentukan hormon.

“Buah ini juga mengandungi pelbagai jenis asid amino, membantu pembentukan sel atau tisu baharu di dalam tubuh. Antioksidan lain seperti karotenoid dan flavonoid membantu mencegah kerosakan sel disebabkan oleh radikal bebas,” katanya.

Biji nangka atau cempedak kaya karbohidrat kompleks yang menyebabkan penghasilan angin di dalam perut. Bagaimanapun sebaiknya biji nangka atau cempedak direbus terlebih dulu sebelum dimakan untuk mengelakkan kembung perut. Kebiasaannya, buah nangka dan cempedak dimakan mentah atau segar, tetapi boleh disediakan dalam bentuk jus atau kerepek untuk menambah selera.



## **Kegunaan secara tradisional:**

**Akar** - jus akar merawat penyakit kulit, asma dan cirit-birit.

**Daun** - pati daun digunakan merawat asma, cirit-birit dan tumit kaki pecah.  
- mengawal gula dalam darah

untuk penghidap diabetes.

- daun dilayur untuk menyembuhkan luka, masalah telinga dan melegakan sakit.
- jus daun muda dan kulit digunakan untuk merawat batu karang.
- abu daun dibakar dengan jagung dan dicampur minyak

kelapa untuk merawat ulser.

- Bunga- ditumbuk untuk menghentikan pendarahan pada luka.
- Buah- buah masak boleh menjadi julap.
- Biji- pati biji segar melegakan cirit-birit dan melancarkan sistem penghadaman.

**Info**