

200 kali lebih efektif daripada kemoterapi

Miliki kesan penghalang terhadap *angiogenesis*, titik pertumbuhan kanser tumor

Profil

Prof Madya Dr Siti Zaharah Haji Sakimin merupakan Ketua Jabatan Sains Tanaman, Fakulti Pertanian, Universiti Putra Malaysia. Beliau juga merupakan pakar pomologi yang menjalankan penyelidikan terhadap pelbagai jenis buah-buahan tempatan.



buah durian belanda, Ketua Jabatan Sains Tanaman, Fakulti Pertanian, Universiti Putra Malaysia, Prof Madya Dr Siti Zaharah Sakimin berkongsi hasil penielidikannya tentang tumbuhan itu dengan *Sihat: Aktif*.

Ujar beliau, buah durian belanda memenuhi keperluan harian manusia yang memerlukan sejumlah 60 miligram (mg) vitamin C untuk mencapai tahap kesihatan yang baik.

Pendek kata, durian belanda mempunyai banyak khasiat kesihatan. Antaranya ialah:

1 Merawat kanser

Seperti yang disebut, khasiatnya dipercayai 200 kali ganda lebih efektif daripada kemoterapi dan dilaporkan boleh membunuh sel kanser payudara.

Selain itu, durian belanda juga dilaporkan mempunyai kesan penghalang terhadap *angiogenesis* iaitu satu proses pembentukan saluran darah baharu yang mana ia merupakan titik pertumbuhan kanser tumor.

Buah itu juga dipercayai mempunyai kesan menyekat pembiakan virus, antiparasit dan antimikrob, antikeradangan untuk mengurangkan kesan lebam, antiparasit dan antimikrob.

2 Merawat osteoporosis

Elemen kandungan sodium yang tinggi 14 mg/100 gram (g), *phosphorus*, potasium sebanyak 278 mg/100 g yang terdapat dalam buah durian belanda sangat bermanfaat untuk membina tulang yang kuat dan merawat penyakit osteoporosis.

Untuk mendapatkan keberkesanan maksimum dari aspek kesihatan, ia bergantung pada kuantiti yang diambil oleh pengguna.

3 Atasi kencing tidak lawas

Kandungan ferum atau iron yang ada

pada buah durian belanda dapat membersihkan buah pinggang dan memperbaiki sistem penghadaman.

Di samping itu, ia mengurangkan risiko batu karang yang terbentuk daripada mendapan garam galian pada badan kita.

4 Mengurangkan migrain

Masalah migrain berlaku disebabkan terdapatnya kandungan bahan kimia seperti *serotonin* yang berupaya untuk mengecilkan saluran darah.

Dengan pengambilan buah durian belanda, ia mempunyai kesan *anglogenesis*.

5 Mengatasi anemia

Durian belanda menjadi salah satu pembekal sumber zat besi.

Kekurangan zat besi boleh menghalang pembentukan sel darah merah (*hemoglobin*) yang berperanan dalam melancarkan perjalanan oksigen dalam darah.

ANEKDOT

MENGENALI durian belanda

- Berasal dari sekitar Peru, Mexico dan Argentina.
- Memiliki kulit berduri lembut, isi buah berwarna putih dan rasa masam-masam manis.
- Termasuk antara 16 jenis buah-buahan tempatan yang diberi keutamaan oleh negara ekoran potensi yang boleh dimanfaatkan kepada pengguna.
- Guna buah itu dalam kadar sewajarnya kerana ia boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan antaranya seperti menyebabkan penyakit *Parkinson*.

Khasiat lain:

- Kaya vitamin C, antioksidan yang sangat baik untuk meningkatkan daya tahan dan melambatkan proses penuaan.
- Meningkatkan tenaga kandungan fruktos dan karbohidrat semula jadi supaya kekal segar dengan bekalan tenaga secukupnya.
- Merawat kekurangan air dalam badan.
- Beri ketenangan dan tidur lena.
- Melegakan kesakitan kerana daun buah durian belanda mengandungi sifat-sifat *analgesik bertindak sebagai pain killer*.
- Merawat ulser mulut.
- Mengawal tekanan darah dan hipertensi.
- Mencegah keracunan makanan dihadapi oleh bayi.
- Merawat buasir.
- Mengawal jangkitan pada hati.
- Menghalang jangkitan parasit dalam badan.
- Merawat demam.
- menguatkan sistem imunisasi.
- Melegakan sakit belakang.
- Mengawal kandungan gula dalam darah.
- Mengurangkan masalah hati.
- Merawat kulit mengelupas.
- Merawat kaki bengkak.
- Manfaat antipenuaan.
- Mengatasi masalah rambut gugur, nipis dan kelemumur.

DURIAN belanda atau nama saintifiknya *Annona muricata* amat sinonim untuk merawat kanser. Khasiatnya dikhabarkan 200 kali ganda lebih efektif daripada membuat rawatan kemoterapi.

Barangkali dakwaan itu juga membuatkan buah eksotik yang pada asalnya tumbuh liar berkenaan dikomersialkan berdasarkan permintaan yang banyak.

Kandungan glukos dan fruktosanya yang tinggi menyumbang sebanyak 81.9 hingga 93.6 peratus rasa manis dan berkrim selain mempunyai kebaikan vitamin C.

Khasiat buah durian belanda boleh diperoleh dengan dimakan segar ataupun dibuat jus. Pun begitu, sebaiknya buah tersebut tidak dimasak terlalu lama supaya kandungan nutrisi dapat dikekalkan pada tahap optimum.

Mengulas lanjut tentang kebaikan

BUAH ini juga dikatakan dapat membantu anda untuk tidur lebih lena.



DURIAN belanda lebih baik dimakan begitu sahaja atau dibuat jus.