

## Juice: Jus Sayuran dan Buah Terbaik dan Terburuk dalam Gambar

Reviewed By: Christine Mikstas, RD, LD , Reviewed on 5/29/2018

### Apa yang ada di gelas Anda?

Siapa yang tidak menikmati segelas penuh jus yg dingin? Warnanya cerah, rasanya manis, dan bagus juga untuk Anda. Jgn terlalu cepat berkesimpulan, kata beberapa ahli diet. Meskipun jenis jus terbaik memberi Anda nutrisi, sisi terburuknya **juice hampir tidak lebih baik daripada permen cair**. Anda hanya perlu tahu bedanya.



### Pilihan Terbaik: Jus Sayuran

Meminum sayuran Anda nyaman dan baik untuk Anda. Likopen dalam jus **tomat** dapat membantu menurunkan risiko kanker prostat. Jus **bit** dapat membantu mengurangi tekanan darah. Jus **pulpy sayuran** memiliki beberapa serat (tetapi tidak sebanyak sayuran mentah); dan **serat** mengurangi rasa lapar. Anda juga mendapatkan gula jauh lebih sedikit dan lebih sedikit kalori daripada jus buah khas. Namun, periksa natrium, atau pilih versi rendah garam.



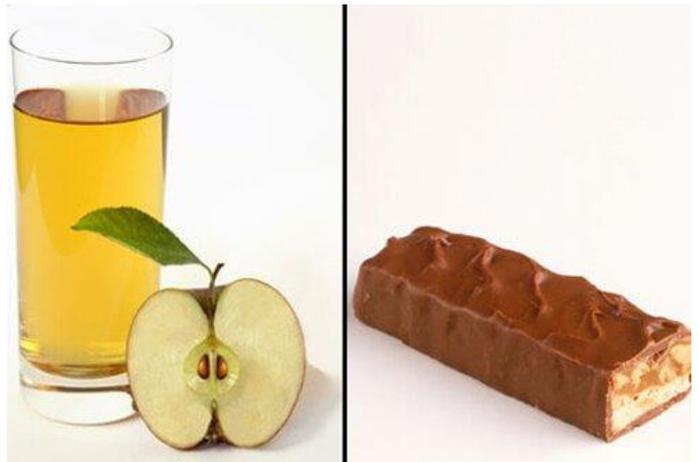
### Pilihan Terburuk: Juice 'Cocktails'

Waspada utk istilah *jus koktail*, *minuman rasa jus*, dan *minuman jus*. **Sebagian besar produk ini hanya memiliki sedikit jus asli**. Bahan utamanya biasanya air, sedikit jus, dan beberapa jenis pemanis, seperti sirup jagung tinggi fruktosa. **Secara nutrisi, minuman ini mirip dengan kebanyakan minuman ringan: kaya akan gula dan kalori, tetapi rendah nutrisi**. Air adalah pilihan yg lebih baik.



### Dilema Jus Buah 100%

Bagaimana dengan jus buah murni tanpa pemanis tambahan? Memang benar **jus buah 100% adalah sumber nutrisi yg baik spt vitamin C dan kalium**. Masalahnya adalah **terlalu banyak jus bisa menjadi sumber tambahan gula dan kalori**. Jus juga tidak mengandung serat dan fitonutrien yg sama dengan buah<sup>2</sup>an mentah. Itu sebabnya banyak ahli tegas merekomendasikan untuk mengonsumsi *maksimal* satu porsi jus per hari.



### Pilihan Baik: Jus Delima

Jika Anda hanya akan minum satu gelas jus setiap hari, Anda ingin menjadikannya jus yang enak. Jadi, kenali jus mana yang menawarkan hasil nutrisi terbesar per tegukan. **Jus delima** menempati urutan teratas. Ini tinggi gula dan kalori, tetapi memberi Anda banyak nutrisi baik untuk Anda yang disebut antioksidan. Faktanya, **kekuatan antioksidan jus delima lebih besar dari anggur merah atau teh hijau.**



### Pilihan Baik: Jus Cranberry

**Jus cranberry** terkemas dengan vitamin C, yg dibutuhkan oleh sistem kekebalan tubuh Anda. Minum jus cranberry tanpa pemanis juga dapat membantu mencegah penumpukan bakteri yang menyebabkan infeksi saluran kemih.



### Pilihan Baik: Jus Acai Berry

Jus Acai terbuat dari buah beri yang ditemukan di Amerika Selatan. Acai pulp tampaknya memiliki konsentrasi antioksidan yang lebih tinggi daripada cranberry, blackberry, stroberi, atau blueberry.



### Pilihan Bagus: Jus Anggur Merah

Anda mungkin pernah mendengar bahwa *wine* anggur merah, dalam jumlah sedang, bisa baik untuk jantung. Hal yang sama berlaku untuk jus anggur merah. Jus anggur merah mengandung flavonoid dan resveratrol. Kuncinya adalah bahwa **anggur merah dan jus dibuat dengan seluruh anggur: biji, kulit, dan semuanya.** Tetapi Anda tidak mendapatkan serat yang Anda inginkan dari buah itu sendiri.



### Pilihan Baik: Prune Juice

Orang sudah lama menggunakan jus prune untuk meredakan sembelit. Ini bekerja karena **merupakan sumber serat yang baik dan mengandung pencahar alami yang disebut sorbitol**. Tetapi manfaat jus prune tidak berhenti di situ. Jus ini juga mengandung **antioksidan, zat besi, dan kalium**.



### Bagaimana dengan Jus Jeruk?

Berita baiknya adalah jus jeruk **sarat dengan vitamin C**. Beberapa merek diperkaya dengan kalsium dan vitamin D, yang baik untuk tulang Anda. Jus jeruk **tanpa pemanis** memiliki kalori lebih sedikit daripada jus berry atau jus anggur. Imbalannya adalah ia juga **memiliki antioksidan lebih sedikit daripada jus yang lebih gelap seperti anggur, blueberry, dan delima**.



### Anak-anak dan Jus

Kebanyakan anak menyukai jus, tetapi jangan terlalu banyak memberi jus. American Academy of Pediatrics merekomendasikan tidak lebih dari 4 hingga 6 ons jus buah 100% per hari untuk anak-anak di bawah 6, dan 8-12 ons untuk usia 7 hingga 18 tahun.



### Tambahkan Air

Jika Anda atau anak-anak Anda membutuhkan lebih dari satu cangkir jus per hari, tambahkan air. Dengan mencampur air atau air soda dengan jus, Anda mengurangi kalori dalam setiap sajian. Alih-alih minum satu gelas jus murni, Anda dapat menikmati 2 atau 3 cangkir campuran jus air sepanjang hari.



## Pergi untuk Buah Utuh

Ahli diet mengatakan alternatif yang bagus untuk minum banyak jus buah adalah dengan **memakan buah utuh**. Anda akan mendapatkan semua nutrisi yang ada di daging dan daging buah, dan **seratnya** akan membantu Anda merasa kenyang dan menenangkan rasa lapar Anda.



### **Sources:**

This tool does not provide medical advice. **See additional information:**  
© 2005-2019 WebMD, LLC. All rights reserved

[https://www.medicinenet.com/juice\\_wars\\_pictures\\_slideshow/article.htm](https://www.medicinenet.com/juice_wars_pictures_slideshow/article.htm)