

# Diet dan Nutrisi: Manfaat Kesehatan dari Apel

Reviu oleh: [Melinda Ratini, DO](#)

Reviu pada 2/4/2021

## Manfaat Inti

Klise lama ada karena suatu alasan: Sebuah apel sehari bermanfaat bagi seluruh tubuh Anda dalam berbagai cara. Salah satu buah yang paling banyak ditanam dan dimakan di dunia, mereka datang dalam lebih dari 7.500 varietas. Mereka **paling sehat jika Anda memakannya segar dan utuh** (dibandingkan dengan yang diiris sebelumnya, dijus, atau sebagai saus apel). Yang sedang mengandung sekitar 80 kalori, 1 gram protein, 19 gram gula alami, dan nol lemak, natrium, atau kolesterol.



## Jangan Kupas Kulitnya

Di situlah apel menyimpan dua pertiga serat yang menjaga sistem pencernaan Anda tetap pada jalurnya. Kulit berkilau juga mengandung banyak antioksidan, atau zat alami yang membantu melindungi sel Anda dari beberapa kerusakan yang dapat menyebabkan kanker, penyakit jantung, dan stroke. **Jika Anda khawatir dengan pestisida, cucilah dengan baik sebelum Anda memasukkan gigi ke dalam dagingnya yang manis.**



## Memori dan Alzheimer

Apel memiliki lebih banyak *quercetin* pigmen tumbuhan daripada kebanyakan buah dan sayuran lainnya. Bahan kimia yang berasal dari tumbuhan yang disebut *flavonoid* ini **melindungi sel-sel di seluruh tubuh Anda, termasuk yang ada di otak Anda.** Buah-buahan ini juga mengandung **antioksidan tinggi yang dapat membantu mengimbangi kehilangan memori yang disebabkan oleh berbagai jenis kerusakan pada sel Anda.** Satu studi kecil menunjukkan bahwa jus apel meningkatkan *mood* dan perilaku orang dengan penyakit Alzheimer sedang hingga berat.



## Pencegahan Kanker Pankreas

Flavonoid memberi warna pada apel, melindunginya dari elemen berbahaya di lingkungan, dan memperbaiki kerusakan pada kulit dan selnya. Bahan kimia alami ini mungkin baik untuk Anda juga. ***Quercetin*, yang dapat membantu sel-sel otak,** melindungi sel-sel pankreas dari kanker dalam penelitian laboratorium dan juga menjanjikan untuk membantu manusia. Penelitian sedang berlangsung.



## Diabetes tipe 2

Pankreas Anda memainkan peran kunci dalam memproses gula dalam aliran darah Anda. **Flavonoid dalam apel dapat membantu menjaga sel-sel di pankreas tetap sehat** dan mampu melakukan tugas penting ini. Itu dapat membantu menurunkan risiko diabetes tipe 2. Dalam satu studi selama 9 tahun, orang yang makan satu atau lebih apel sehari memiliki kemungkinan 28% lebih kecil terkena diabetes tipe 2 dibandingkan mereka yang tidak memakannya.



## Pengendalian berat

Satu apel ukuran sedang memiliki 3 gram serat. Nutrisi ini memperlambat pencernaan Anda dan membantu Anda merasa kenyang lebih lama. Buah-buahan ini juga memiliki kandungan glikemik rendah, yang berarti mereka tidak akan meningkatkan gula darah Anda terlalu tinggi dan menipu Anda untuk berpikir bahwa Anda masih lapar. Efek yang memuaskan ini bisa membuat Anda tidak ngemil dan membantu Anda menjaga berat badan.



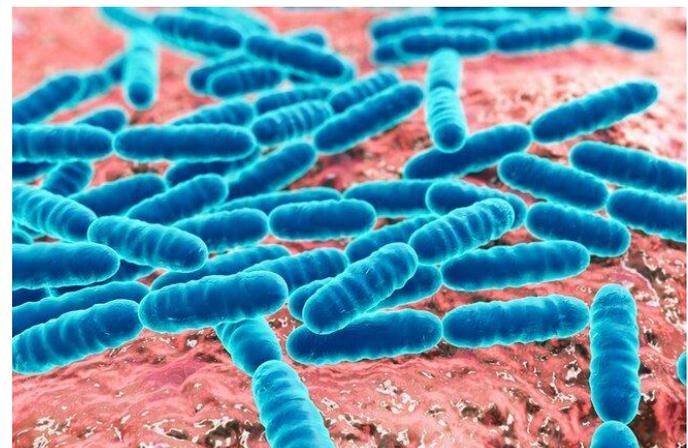
## Kanker kolorektal

Satu kelompok peneliti menemukan bahwa **orang yang makan setidaknya satu apel sehari, sepertiga lebih kecil kemungkinannya untuk terkena kanker usus besar daripada mereka yang tidak.** Bantuan yang sehat dari serat dan flavonoid dapat membantu melindungi lapisan usus dan menjaga kesehatan sel.



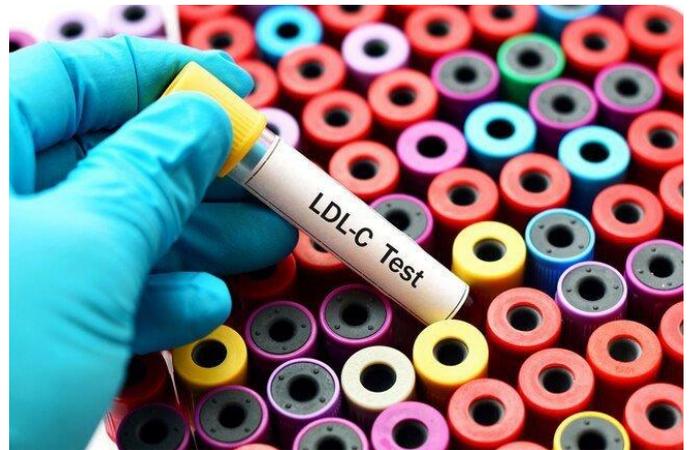
## Kesehatan usus

Apel adalah **sumber alami pektin**, serat larut yang menggerakkan makanan melalui sistem pencernaan dan membuat Anda teratur. Manfaat tambahan: Bakteri usus baik Anda suka memakan pektin. Beberapa ahli berpendapat bahwa pektin membantu bakteri baik berkembang biak, yang dapat membantu menangkal beberapa penyakit kronis dan kanker di usus.



## Kesehatan jantung

Dalam studi laboratorium, kombinasi bahan kimia tumbuhan, pektin, dan serat dalam apel membantu melindungi sel jantung dan pembuluh darah dari kerusakan. Pektin dan serat juga dapat membantu menurunkan LDL atau kolesterol "jahat" yang dapat menumpuk di arteri Anda dan menyebabkan penyakit jantung.



## Fungsi Asma dan Paru-paru

Apel, seperti buah dan sayuran lainnya, memiliki sifat antiinflamasi dan antihistamin alami, yang berarti dapat membantu mengatasi asma dan masalah pernapasan lainnya. Satu penelitian terhadap wanita yang makan apel saat hamil menunjukkan bahwa anak-anak mereka cenderung tidak memiliki gejala asma dan mengi pada usia 5 tahun. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang makan lebih banyak buah dan sayuran cenderung lebih kecil kemungkinannya untuk menderita asma.



## Kekebalan

Mereka tidak bisa bersaing dengan jeruk, tetapi apel memiliki 10% vitamin C yang Anda butuhkan setiap hari. Ditambah serat larut yang Anda dapatkan dari pektin menjadikan buah ini pertahanan yang lezat melawan kuman apa pun yang menyerang sistem kekebalan Anda. Dan jika Anda sakit, apel bahkan dapat membantu Anda bangkit kembali lebih cepat.



## Hindari Bijinya

Terlepas dari semua manfaat kesehatannya, satu bagian dari buah ini dilarang - dalam jumlah banyak. Bijinya mengandung amygdalin, senyawa yang menjadi sianida di dalam tubuh Anda. Jika Anda secara tidak sengaja memakan biji, itu tidak akan meracuni Anda - tubuh Anda dapat mendetoksifikasi sianida dalam jumlah kecil dengan sendirinya. Anda harus mengunyah biji dari banyak apel sekaligus dengan sangat hati-hati untuk melepaskan cukup amygdalin di sistem Anda sehingga berbahaya.



### Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

[https://www.medicinenet.com/nutrition\\_and\\_diet\\_health\\_benefits\\_of\\_apples/article.htm](https://www.medicinenet.com/nutrition_and_diet_health_benefits_of_apples/article.htm)