

Kajian Semangka dan Beberapa Manfaatnya

ANNISA FILLAELI, M.Si



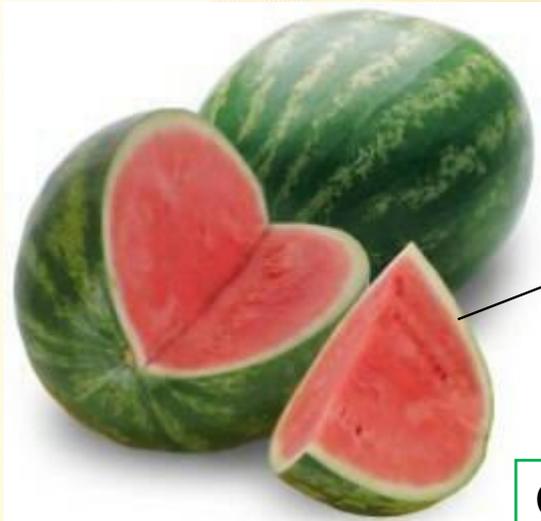
Beberapa Hal tentang Semangka

- Merupakan tanaman buah herba yg tumbuh merambat dg nama *citrullus vulgaris* termasuk dlm keluarga labu-labuan (*cucurbitaceae*) yg banyak mengandung air
- Dibudidayakan di banyak tempat di Indonesia dengan rata-rata produksi 30 ton/hektar/tahun
- Cocok tumbuh di daerah dengan udara kering yang miskin uap air (di daerah asalnya, Afrika, merupakan padang pasir)
- Sebaiknya ditanam di tanah yang cukup gembur, kaya bahan organik, bukan tanah asam dan tanah kebun/persawahan yang telah dikeringkan
- Cocok ditanam di daerah pantai (100-300 dpl)



Buah Semangka

- ❖ Umumnya daging buahnya yang berwarna merah saja yang dikonsumsi, bagian putih dianggap sebagai kulit, padahal nilai gizinya sangat baik bagi tubuh



Bagian ini jg punya nilai gizi yang bagus untuk tubuh

Catatan: Selanjutnya, daging buah yang berwarna putih dalam makalah ini disebut sbg kulit semangka



Nilai Gizi Semangka



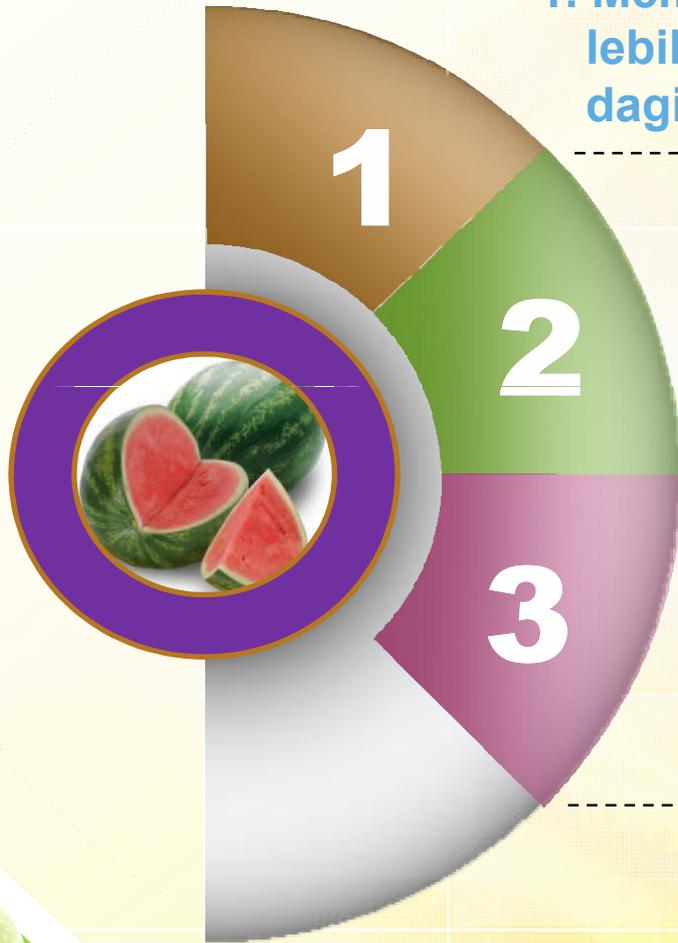
**protein 0,5%, karbohidrat
5,3%, lemak 0,1%**

vitamin (A, B dan C) 0,5%

**As.amino sitrullin, as.aminoasetat,
as.malat, as.fosfat, arginin,
betain, likopen**



Nilai Gizi Kulit Semangka



1. Memiliki kadar citrullin yang jauh lebih besar dibandingkan dengan daging buah yang berwarna

2. Citrullin dan arginin berperan dalam pembentukan urea dalam hati dari ammonia dan CO₂ sehingga meningkatkan retensi urin (diuretik)

3. Likopen merupakan antioksidan yang jauh lebih unggul dibandingkan dengan vitamin E dan C



Khasiat semangka

- Bersifat mengenyangkan
- Air dan kalium dapat menurunkan tekanan darah
- Anti oksidan dan vit.C membantu tubuh mempertahankan kesehatan
- Merangsang air seni, baik untuk ginjal
- Penurun demam dan pencegah sariawan
- Likopen utk menangkal radikal bebas yang bersifat karsinogenik



Pemanfaatan kulit semangka

- kulit semangka bagian dlm yg berwarna putih ini bisa kita manfaatkan untuk:
- campuran fruit cocktail,
- kalua (sejenis setup manis dengan banyak air), acar, bahkan dimasak sayur bening, tumis, sambal goreng santan, atau lainnya.
- Berkhasiat melancarkan buang air kecil terutama pada sakit anyang-anyangan, membantu mengontrol tekanan darah, meredam meningkatnya kadar kolesterol dalam darah.



THANK YOU

TERIMA KASIH ☺

