

## Khasiat

 Melancarkan peredaran darah. Pisang memiliki kandungan potassium yang baik untuk peredaran darah. Kandungan kalium membantu mengatur tekanan darah. Hal ini dapat menekan resiko stroke yang menyebabkan timbulnya gejala penyakit jantung.

 Membantu pencernaan usus. Serat yang terkandung dalam pisang sangat baik untuk mengurangi resiko sembelit. Tidak perlu menggunakan obat pencahar, cukup konsumsi saja buah pisang.

 Menjaga kesehatan mata. Pisang memiliki sejumlah vitamin A, yang larut dalam lemak dan sangat penting untuk melindungi mata. Senyawa ini melestarikan membran yang mengelilingi mata dan merupakan komponen dari salah satu protein yang membawa cahaya ke kornea. Asupan vitamin A yang cukup juga mengurangi resiko kebutaan dan sangat penting untuk penglihatan sehari-hari.



## Keunggulan

**P**isang adalah salah satu buah tropis berkalori tinggi. 100 gr dagingnya mengandung 90 kalori. Selain itu, ini mengandung serat kesehatan yang menguntungkan, anti-oksidan, mineral.

**B**uah pisang terdiri dari daging lembut dan mudah dicerna yang terdiri dari gula sederhana seperti fruktosa dan sukrosa sehingga pada saat konsumsi langsung mengisi energi dan merevitalisasi tubuh dan vitamin.

**P**isang adalah sumber vitamin B6 yang baik (pyridoxine); menyediakan sekitar 28 % tunjangan harian yang direkomendasikan. Buah pisang juga merupakan sumber ideal vitamin C (sekitar 8,7 mg /100 gr). Konsumsi makanan kaya vitamin C membantu tubuh mengembangkan resistensi terhadap agen infeksius dan mengais radikal bebas oksige berbahaya.

**K**onsumsi pisang membantu mengatur denyut jantung, tekanan darah, dan menjaga kesehatan jantung. Pisang juga membantu mencegah penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke.



# PISANG

**P**isang merupakan salah satu tanaman buah yang paling banyak digemari masyarakat. Selain memiliki rasa yang enak sehingga banyak digunakan sebagai "buah meja", pisang juga memiliki banyak manfaat dan khasiat sebagai obat.

Fungsi dan kegunaan pisang tidak hanya sebatas pada buahnya. Hampir semua bagian tanaman pisang memiliki fungsi dan kegunaan bagi manusia.

Tanaman pisang dapat ditanam dan tumbuh dengan baik pada tanah datar pada ketinggian 500 m dpl dan keasaman tanah pada pH 4,5 - 7,5. suhu harian berkisar antara 250°C - 280°C dengan curah hujan 2000-3000 mm/tahun. Pisang merupakan tanaman yang hanya berbuah sekali, kemudian mati. tingginya antara 2 - 9 m, berakar serabut dengan batang bawah tanah (bongol) yang pendek. Dari mata tunas yang ada pada bongol inilah bisa tumbuh tanaman baru.



- Menormalkan fungsi jantung.** Pisang kaya mineral yang disebut kalium. kekurangan kalium yang parah, irama jantung mungkin menjadi tidak teratur dan dapat menyebabkan kematian.
- Mencegah anemia.** Kandungan Zat besi dalam buah pisang menjadikan ini baik untuk dikonsumsi oleh penderita anemia.
- Mengobati asma.** Sebuah studi menunjukkan bahwa anak-anak yang makan hanya satu buah pisang per hari memiliki peluang 34% lebih kecil untuk mengalami asma.
- Mengobati penyakit liver.** Buah pisang yang dicampur dengan madu, memberikan stimulan untuk nafsu makan bagi penderita lever.
- Mengobati diabetes.** Penelitian telah menunjukkan bahwa diabetes tipe 1, yang mengkonsumsi diet tinggi serat memiliki glukosa darah dan meningkatkan lipid dan insulin. satu pisang ukuran sedang menyediakan sekitar 3 gr serat.

**Mencegah kram otot.** Lindungi diri dari kram otot selama latihan dan kram kaki di malam hari dengan makan pisang.

### KANDUNGAN GIZI PISANG

#### Tabel Nutrisi Pisang Per 100 GR

Zat Gizi	Jumlah Kandungan Gizi
Energi	200 (837 kJ)
Karbohidrat	186 (779 kJ)
Gula	27.5 g
Lemak	6.2 (26 kJ)
Protein	200 (837 kJ)
Kalsium	11.36 mg
Besi	0.6 mg
Magnesium	60.8 mg
Fosfor	49.5 mg
Kalium	806 mg
Sodium	2.3 mg
Seng	0.3 mg
Tembaga	0.2 mg
Mangan	0.6mg
Vitamin A	114 IU
Vitamin C	19.6 mg
Vitamin E	0.2 mg
Vitamin K	1.1 mg

