

Sukun

Sukun (*Artocarpus communis*) merupakan tanaman yang banyak dijumpai di daerah tropis. Buah sukon banyak diolah dan dimanfaatkan sebagai sumber pangan. Karbohidrat yang terkandung dalam 100 gr tepung sukon setara dengan karbohidrat dalam 100 gr beras.

Tanaman sukon ini sangat baik dikembangkan didataran rendah hingga ketinggian 1200 m dpl yang bertipe iklim basah, dengan curah hujan antara 2000 - 3000 mm / tahun. Jenis tanah aluvial yang banyak mengandung bahan organik, sangat disenangi tanaman sukon dengan pH berkisar antara 6 - 7, relatif tahan kekeringan dan tahan naungan.

KEUNGGULAN

Buah sukon mengandung karbohidrat dan protein yang tinggi namun memiliki kalori yang rendah, sehingga cocok untuk orang-orang yang sedang diet. ekstrak daun sukon dapat mengatasi gumpalan trombot yang dapat menghambat peredaran darah dalam jantung, karena ekstrak daun sukon mengandung betasitoserol dan flavonoid. Buah sukon juga mengandung asam amino esensial seperti isoleusin, methionin, lysine, histidine, tryptophan, valin yang baik untuk sistem pencernaan serta memperkuat gigi dan tulang.

MANFAAT

Kesehatan kardiovaskuler.

Kesehatan kardiovaskuler. Nutrisi ini dapat mengurangi tekanan darah dalam tubuh dan mengatur denyut jantung.

Mencegah infeksi.

Sukun mengandung sejumlah antioksidan yang baik untuk membantu tubuh dalam mengembangkan resistensi terhadap agen infeksi.

Mengendalikan diabetes.

Serat dalam sukon dapat menghambat penyerapan glukosa dari makanan. Selain itu sukon juga mengandung senyawa yang dibutuhkan pankreas untuk menghasilkan insulin dalam darah.

Mencegah peradangan kulit. Sukun dapat menghambat aktifitas enzim yang dapat menyebabkan peradangan dan mencegah kelebihan produksi oksida nitra, sehingga dapat mencegah peradangan berlebihan.

Membantu produksi kolagen. Minum jus sukon akan membantu meremajakan dan mengencangkan kulit. Tingginya vitamin C pada sukon akan membantu produksi kolagen yaitu protein yang memberikan elastisitas pada kulit.

Memelihara rambut. Vitamin C dalam sukon membantu penyerapan mineral ke rambut serta menjaga pertumbuhan rambut sehat.



DINAS KETAHANAN PANGAN DAN PERTANAKAN

PROVINSI SUMATERA UTARA

Jalan Jend. Gatot Subroto Km. 7 No. 225

Telp. 061-846436-847496

Nedan 2027

KANDUNGAN GIZI SUKUN
Tabel Nutrisi Sukun Per 100 GR

Zat Gizi	Jumlah Kandungan Gizi
Energi	670 kJ
Karbohidrat	27.0 g (9%)
Lemak	0.20 g (0.3%)
Protein	0.10 g (2.2%)
Vitamin B1	6.0%
Vitamin B2	1.8%
Vitamin B3	4.0%
Vitamin B5	5.6%
Vitamin B6	15.0%
Vitamin C	48.3%
Kalsium	1.7%
Besi	2.8%
Kalium	14.0%
Magnesium	6.3%
Mangan	3.0%
Sodium	0.1%
Serat	19.6%
Triptofan	10.7%
Treonin	5.0%
Isoleusin	4.6%
Fenilalanin	3.0%
Leusin	2.4%

Olahan Rangan Sukun



Kastangel Sukum



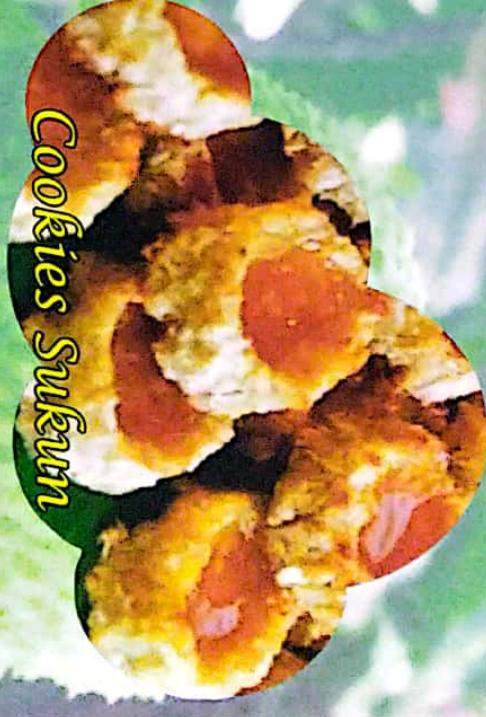
Mie Sukum



Panekuk Sukum



Cekodok Sukum



Cookies Sukum