

# Sukun

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

Tanaman sukun ini sangat baik dikembangkan di dataran 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 sukun dengan pH berkisar antara 6-7, relatif tahan kekeringan dan tahan naungan.

## KEUNGGULAN

Buah sukun mengandung karbohidrat dan protein yang tinggi namun memiliki kalori yang rendah, sehingga cocok untuk orang-orang yang sedang diet, ekstrak daun sukun dapat mengatasi gumpalan trombosit yang dapat menghambat peredaran darah dalam jantung, karena ekstrak daun sukun mengandung betasitoserol dan flavanoid. Buah sukun 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. Sukun merupakan sumber kalium. 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 sukun dapat menghambat penyerapan glukosa dari makanan. Selain itu sukun 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 sukun akan membantu meremajakan dan mengencangkan kulit. Tingginya vitamin C pada sukun akan membantu produksi kolagen yaitu protein yang memberikan elastisitas pada kulit.
- ❗ Memelihara rambut. Vitamin C dalam sukun membantu penyerapan mineral ke rambut serta menjaga pertumbuhan rambut sehat.



DINAS KEKAWANMANGSAAN DAN PETERNAKAN

PROVINSI SUMATERA UTARA

Jalan Jend. Batut Subrto Km. 7 No. 225

Telp. 061 - 8461436 - 8474976

Medan 20127

## 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 Pangan SUKUN



Mie Sukun



Kastanggel Sukun



Cookies Sukun



Cekodok Sukun



Pannekuk Sukun