

LABU KUNING

Labu mengandung kalori, karbohidrat, protein, lemak, mineral (kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, tembaga dan seng), beta karoten, tiamin, niasin, serat, dan vitamin C. Labu kuning paling banyak mengandung beta karoten yang merupakan pro vitamin A, yang akan diubah menjadi vitamin A yang berguna bagi tubuh untuk menjaga kesehatan mata dan kulit, kekebalan tubuh dan sistem reproduksi.



DINAS KETAHANAN PANGAN DAN PETERNAKAN

PROVINSI SUMATERA UTARA

Jalan Jend. Gatot Subroto Km. 7 No. 225

Telp. 061 - 8451435 - 8474976

Medan 20127

Labu kuning tumbuh baik di daerah tropis, dari daratan rendah hingga 1500 m dpl, pada temperatur antara 18° C - 27° C dan pH tanah sekitar 5,5 - 6,8. Curah hujan rata-rata yang dibutuhkan 500 - 2500 mm/tahun dengan kelembaban 60 - 90 %. Radiasi matahari yang diperlukan sekitar 30 %.

KEUNGGULAN

Labu kuning mengandung zat kimia seperti saponin, flavanoid, dan tanin.

Kandungan zat kimia ini berfungsi mengurangi kandungan kadar gula dalam darah, menjadi sumber anti bakteri dan anti virus, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan vitalitas, serta mengurangi pengumpulan darah. Selain itu juga meningkatkan aktifitas vitamin sebagai antioksidan, mencegah oksidasi LDL, kolesterol yang dapat mengakibatkan kerusakan dinding pembuluh arteri, menghambat pengumpulan keping darah sehingga baik untuk fase pasca serangan stroke. Selain buahnya, air labu kuning berkhasiat sebagai penawar racun binatang berbisa, sedangkan bijinya menjadi obat cacicing pita.

MANFAAT

- ☞ Menyehatkan Mata
Kandungan Vitamin A pada buah labu membantu membuat penglihatan menjadi lebih tajam.
- ☞ Mencegah Hipertensi
Labu kuning mengandung Fitoestrogen yang bisa menurunkan tekanan darah.
- ☞ Obat sembelit
Obat sembelit labu kuning baik dikonsumsi untuk mencegah dan menyembuhkan sembelit/masalah pencernaan karena makanan ini banyak mengandung serat.
- ☞ Membantu pertumbuhan tulang
Kandungan magnesium tinggi akan bekerja bersama kalsium untuk memperbaiki kesehatan tulang dan mencegah berbagai penyakit tulang berbahaya.
- ☞ Mencegah kanker
Labu kuning banyak mengandung antioksidan seperti vitamin C, E dan betakaroten yang terbukti ampuh menurunkan resiko kanker terutama kanker prostat dan kanker usus besar.

LABU KUNING

Labu mengandung kalori, karbohidrat, protein, lemak, mineral (kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, tembaga dan seng), beta karoten, vitamin, niasin, serat, dan vitamin C. Labu kuning paling banyak mengandung beta karoten yang merupakan pro vitamin A, yang akan diubah menjadi vitamin A yang berguna bagi tubuh untuk menjaga kesehatan mata dan kulit, kekebalan tubuh dan sistem reproduksi.



DINAS KETAHANAN PANGAN DAN PETERNAKAN
PROVINSI SUMATERA UTARA

Jalan Jend. Gatot Subroto Km. 7 No. 225

Telp. 061 - 8461436 - 8474976

Medan 2017

Labu kuning tumbuh baik di daerah tropis, dari dataran rendah hingga 1500 m dpl, pada temperatur antara 18° C - 27° C dan pH tanah sekitar 5,5 - 6,8. Curah hujan rata-rata yang dibutuhkan 500 - 2500 mm/tahun dengan kelembaban 60 - 90 %. Radiasi matahari yang diperlukan sekitar 30 %.

KEUNGGULAN

abu kuning mengandung zat kimia seperti saponin, flavanoid, dan tanin.

Kandungan zat kimia ini berfungsi mengurangi kandungan kadar gula dalam darah, menjadi sumber anti bakteri dan anti virus, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan vitalitas, serta mengurangi pengumpulan darah. Selain itu juga meningkatkan aktifitas vitamin sebagai antioksidan, mencegah oksidasi LDL, kolesterol yang dapat mengakibatkan kerusakan dinding pembuluh arteri, menghambat pengumpulan keping darah sehingga baik untuk fase pasca serangan stroke. Selain buahnya, air labu kuning berhasiat sebagai penawar racun binatang berbispa, sedangkan bijinya menjadi obat cacing pita.

MANFAAT

- Menyehatkan Mata
Kandungan Vitamin A pada buah labu membantu membuat penglihatan menjadi lebih tajam.
- Mencegah Hipertensi
Labu kuning mengandung Fitoestrogen yang bisa menurunkan tekanan darah.
- Obat sembelit
labu kuning baik dikonsumsi untuk mencegah dan menyembuhkan sembelit/masalah pencernaan karena makanan ini banyak mengandung serat.
- Membantu pertumbuhan tulang
Kandungan magnesium tinggi akan bekerja bersama kalsium untuk memperbaiki kesehatan tulang dan mencegah berbagai penyakit tulang berbahaya.
- Mencegah kanker
Labu kuning banyak mengandung antioksidan seperti vitamin C, E dan beta karoten yang terbukti ampuh menurunkan resiko kanker terutama kanker prostat dan kanker usus besar.