

MANGGA GEDONG GINCU DAN KESEHATAN

Mangga merupakan salah satu komoditas buah unggul Indonesia. Komoditas mangga mempunyai peranan penting bagi kehidupan masyarakat di Indonesia baik ditinjau dari sisi kesehatan maupun ekonomi. Buah mangga memiliki kandungan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung kesehatan manusia serta memiliki nilai keuntungan yang memadai dengan perhitungan benefit/cost sebesar 3,96. Salah satu varietas mangga yang disukai, baik oleh konsumen dalam dan luar negeri, dan merupakan varietas unggul nasional adalah Gedong gincu. Karakter unggul yang dimiliki Gedong gincu antara lain warna kulit kuning kemerahan, memiliki rasa manis keasaman, serta aroma harum. Selain karakter tersebut, mangga Gedong gincu juga memiliki manfaat untuk kesehatan karena kandungan nutrisinya yang diperlukan oleh tubuh.

Mangga Gedong gincu ditanam di beberapa daerah di Indonesia namun wilayah sentra produksi ada di Jawa Barat. Tiga daerah yang paling luas areal pertanaman mangga Gedong gincu adalah Cirebon, Majalengka, dan Indramayu.

Manfaat mangga Gedong gincu bagi kesehatan

Mangga, termasuk Gedong gincu, merupakan salah satu sumber terbaik beta karoten, quercetin dan astragalin. Ketiga senyawa ini merupakan antioksidan yang mampu menetralkan radikal bebas. Selain itu mangga Gedong gincu juga mengandung vitamin A, B, C, E, dan beberapa mineral. Satu buah mangga menyediakan seperempat kebutuhan vitamin C, dua per tiga kebutuhan vitamin A, serta jumlah vitamin E dan serat yang cukup untuk memenuhi kebutuhan konsumsi sehari. Vitamin A berguna memperbaiki penglihatan dan kesehatan kulit. Vitamin B kompleks berguna untuk mengurangi stress. Vitamin C memiliki manfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan perbaikan jaringan sel yang rusak. Vitamin E bermanfaat untuk memperbaiki jaringan kulit.

Beberapa kandungan mineral, yang beberapa diantaranya cukup tinggi, dalam mangga Gedong gincu juga sangat penting untuk kesehatan, antara lain potasium, besi, selenium. Potasium bermanfaat untuk menurunkan resiko tekanan darah tinggi. Besi untuk mengatasi gejala anemia (kurang darah). Selenium berguna untuk melindungi dari serangan jantung. Kalsium untuk mengurangi gejala kekeroposan tulang (osteoporosis).

Kandungan Nutrisi mangga Gedong gincu

Rincian kandungan nutrisi mangga Gedong gincu per 100 gr adalah :

• Vitamin A	: 3.894 I.U.	• Potasium	: 156 mg
• Vitamin B1	: 0,06 mg.	• Kalsium	: 10 mg.
• Vitamin B2	: 0,06 mg	• Besi	: 0,13 mg
• Vitamin B3	: 0,584 mg	• Fosfor	: 11 mg.
• Vitamin B5	: 0,160 mg	• Selenium	: 0,6 mcg
• Vitamin B6	: 0,134 mg	• Protein	: 0,51 gr.
• Vitamin B9	: 14 ug	• Karbohidrat	: 17 gr
• Vitamin C	: 41 mg.	• Lipid	: 0,27 gr
• Vitamin E	: 1.120 mg ATE	• Serat	: 1,8 gr
• Beta karoten	: 445 ug	• Kalori	: 65 Kcal

Informasi lebih lanjut:

Mizu Istianto dan Muryati

Balai Penelitian Tanaman Buah Tropika
Jl. Raya Solok - Arian km 8,
PO BOX 5 Solok - Sumatera Barat (27301)
Telp : (0755) 20137, Fax : (0755)20592



BALAI PENELITIAN TANAMAN BUAH TROPIKA
PUSAT PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN HORTIKULTURA
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PETANIAN
KEMENTERIAN PERTANIAN