

# PISANG – orang perempuan tentu suka.

Oleh: Idris Bin Awab



Kita sering memandang buah-buahan tempatan tidak berkualiti jika dibandingkan dengan buah-buahan import seperti anggur, epal, oren dan sebagainya. Pernahkan kita menilai buah-buahan tempatan ini dari aspek kesihatan dan unsur-unsur nutrisional yang terkandung di dalamnya.

Menambah pisang dalam menu diet harian mampu menjana berbagai manfaat dalam tubuh. Pisang baik untuk tujuan menurunkan berat badan, menjaga perut agar tetap sihat, memberikan nutrisi yang mengatur irama jantung dan memiliki sebatian vitamin untuk kesihatan mata.

Pisang atau nama botanikalnya *Musa spp.* dalam keluarga Musaceae ini merupakan tanaman herba saka berdaun raksasa yang banyak

ditanam di kawasan tropika dan subtropika. Buahnya berbeza dari segi saiz, warna dan rasa tetapi kebiasaannya ianya datang dalam bentuk yang panjang melengkung dengan isinya yang lembut mengikut varieti.

Menurut kajian yang dilakukan terhadap 100 gram pisang dapat menyediakan 1.2 gm protein, 0.3 gm lemak, 17 mg kalsium, serat 3.0 gm, 78 mg karotena, 88 mg kalium, 27.2 gm karbohidrat, 0.4 gm serabut dan 116 kcal tenaga. Pisang juga mengandungi asid, enzim dan sebatian kimia penting. Ia juga mengandungi tiga jenis gula semulajadi iaitu sukrosa, fruktosa dan glukosa. Gula semulajadi ini amat penting untuk kanak-kanak yang sedang membesar.

Selain itu, menurut Persatuan Pisang Antarabangsa, pisang juga mengandungi magnesium, fosforus, iodine, kuprum, vitamin B1, B2, B6 & C, niasin dan folat.

Kandungan Vitamin C yang terdapat dalam buah pisang memainkan peranan penting untuk mengekalkan kualiti kulit manusia. Vitamin C juga sangat diperlukan untuk membuat kolagen, sejenis bahan yang memberikan struktur kepada tisu kulit. Ianya mampu menguatkan tahap kolagen bagi meningkatkan keanjalan kulit dan mengelakkan kedutan.

Selain itu, kandungan kalium dalam pisang mampu memperbaiki peredaran darah dalam badan yang seterusnya dapat membantu anda mendapatkan kulit yang berseri. Kandungan nutrien dalam pisang boleh membantu merangsang sel-sel baru yang menjadikan kulit kelihatan lebih muda dan berseri serta melambatkan proses kedutan kulit akibat terdedah kepada cahaya matahari.

Pisang juga mengandungi antioksidan yang mampu melawan tekanan dan meneutralkan radikal bebas dalam badan untuk melambatkan proses penuaan. Dalam erti kata yang lain dapat mengekalkan kesihatan dengan meremajakan sel-sel kulit.

Pisang mengandungi 75% air yang menghidratkan kulit dan menghalang dari proses pengeringan. Ianya menjadikan kulit yang kusam menjadi lebih sihat dan segar. Tahap kandungan vitamin A yang tinggi di

dalam buah pisang akan mengembalikan kelembapan yang hilang serta memperbaiki kulit yang kering dan rosak. Ia juga membantu untuk memperbaharui sel-sel yang rosak dan menjadikan lebih kuat dengan mengurangkan tekanan oksidan.

Kita biasanya akan membuang kulit pisang setelah memakan isinya, tetapi tahukan anda kulit pisang juga ada manfaatnya. Sifat pelembab yang terdapat pada kulit pisang mampu mengatasi keretakan tumit kaki. Letakkan tumit kaki yang retak ke atas pulpa kulit pisang dan biarkan selama setengah jam. Pulpanya yang melekit akan menyerap jauh ke dalam kulit serta membantu dalam proses penyembuhan keretakan tumit secara semulajadi, cubalah amalkan.

Malah kulit pisang juga mengandungi antioksidan yang tinggi dan mampu mengubati alahan, lebam, bintat akibat gigitan nyamuk dan kerengsaan kulit. Caranya hanya sapukan bahagian kulit pisang ke kawasan yang terjejas dan biarkan selama setengah jam. Ianya akan melincirkan kulit dan membentuk satu lapisan perlindungan untuk menjaga radikal bebas dari luka.

