

Headline	Mengkudu bukan buah sebarangan		
MediaTitle	Sinar Harian		
Date	13 Feb 2019	Color	Full Color
Section	Rencana	Circulation	160,000
Page No	5	Readership	509,000
Language	Malay	ArticleSize	808 cm <sup>2</sup>
Journalist	N/A	AdValue	RM 13,783
Frequency	Daily	PR Value	RM 41,348



# Mengkudu

## bukan buah sebarangan

Kurang dikomersialkan, ramai tidak tahu buah ini mengandungi banyak khasiat



SELAIN dapat menjana tenaga bagi tubuh badan, serat/polisakarida dan protein yang terkandung di dalam buah mengkudu juga berfungsi sebagai sebatian yang berupaya mengawal penyakit kencing manis.

**W**ALAPUN penampilannya kurang 'menggodanya', ternyata banyak manfaat buah mengkudu atau nama saintifiknya *morinda citrifolia* untuk kesihatan yang mungkin kita tidak pernah tahu.

Jika di kampung-kampung, buah ini sering ditanam dan dibiarkan bergelimpangan membusuk di tanah begitu sahaja.

Mungkin juga buah hijau kekuningan yang eksotik bersaiz kentang itu sendiri tidak menarik perhatian dek kerana mengeluarkan bau yang sedikit tajam. Kesannya, hanya segelintir daripada kita memanfaatkannya dengan menjadikannya jus atau suplemen makanan yang diusahakan oleh pengusaha kecil.

Namun tahukah anda, masyarakat Barat sudah banyak menghasilkan ubatan daripada tumbuhan anugerah ILAHI ini bagi mendapatkan 1,001 manfaatnya.

Pun begitu, usaha penyelidikan dari Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM) yang meneroka khasiat buah mengkudu tidak kurang hebatnya.

Pada tahun 2008, FRIM telah mengkaji potensi buah mengkudu ini yang dapat menurunkan kandungan gula atau glukosa dalam darah. Kemudian pada tahun 2010, mereka menyelidik potensi buah mengkudu di dalam melindungi organ hati atau hepator.

Kajian-kajian ini dijalankan bersama dengan ketua projek, Dr Nik Musa'adah Mustapha yang juga merupakan Pegawai Penyelidik Senior, FRIM.

Pegawai Penyelidik, Bahagian Hasil Semula Jadi FRIM, Abdul Rashid Li berkata, hasil kajian dijalankan, kandungan sebatian polisakarida atau serat larut air tinggi di dalam buah mengkudu.

"Ketika dianalisa, sebatian polisakarida larut air ini diasingkan daripada buah mengkudu dan didapati sangat

### ANEKDOT



Berikut adalah 10 manfaat kesihatan jus mengkudu dan mengapa ia baik untuk anda:

1. Merawat artritis
2. Menurunkan risiko gout
3. Meningkatkan tenaga
4. Melembapkan kulit
5. Melawan penuaan
6. Merawat kerengsaan kulit kepala
7. Mengelakkan kanser
8. Meningkatkan kekebalan jangkitan
9. Mengurangkan stres
10. Merawat demam

Nota: Jus mengkudu mempunyai bau tengit. Jadi mencampurkannya dengan jus nenas atau sesuatu yang kuat untuk menutupi rasa, memudahkan ia untuk diminum. Sumber: <https://food.ndtv.com>

berpotensi menurunkan kandungan gula atau glukosa dalam darah tikus-tikus makmal yang diarahkan diabetes ke paras normal dalam tempoh dua minggu rawatan berbanding dengan kumpulan kawalan tikus-tikus diarahkan diabetes yang lain," katanya kepada *Sihat: Aktif*.

Menurutnya lagi, sebatian polisakarida larut air mengkudu juga didapati berpotensi melindungi organ hati tikus-tikus makmal yang diberi dos berlebihan parasetamol.

"Daripada penyelidikan itu, didapati juga buah mengkudu mengandungi kandungan protein larut air tinggi. Protein ini berjaya diekstrak daripada mengkudu dan diuji potensinya sebagai ejen peningkat tenaga atau prestasi.

"Melalui ujian renang paksa atau force swim test, tikus makmal yang diberi protein larut air menunjukkan masa atau tempoh renang lebih panjang berbanding kumpulan tikus yang tidak diberi apa-apa. Polisakarida larut air buah mengkudu juga menunjukkan aktiviti peningkat prestasi setelah ujian renang paksa dijalankan," katanya.

### Jangan berlebihan

Ujar Abdul Rashid, susulan hasil penyelidikan sebatian polisakarida mengkudu sebagai ejen menurunkan kandungan gula dalam darah, pihaknya mematenkannya dengan Perbadanan Harta Intelek Malaysia pada 30 Ogos 2010 dengan tajuk A Medicinal Composition.

"Hak untuk menghasilkan sebatian polisakarida pada skala pandu telah diberikan kepada sebuah syarikat di bawah Program FRIM-MTDC.

"Manakala sebatian polisakarida mengkudu ini juga telah digunakan sebagai bahan utama penghasilan biskut kesihatan jenama Le'Natura di

mana produk ini terdapat di pasar raya besar seluruh negara," beritahunya.

Ditanya bagaimana sekiranya pengguna mahu memanfaatkan buah ini jika hendak dibuat sendiri, Rashid menyarankan agar buah ini diproses di dalam bentuk jus daripada buah masak yang segar.

Ujar beliau, memandangkan rasa dan bau jus buah mengkudu tidak berapa menyenangkan, disarankan juga jus buah mengkudu tersebut dicampurkan bersama jus buah lain yang mempunyai rasa lebih lazat dan bau menyenangkan.

"Namun apa pun perlu berjaga-jaga, di sebalik tinggi dengan sebatian makanan makronutrien iaitu polisakarida dan protein, buah mengkudu juga mengandungi sebatian-sebatian antinutrien seperti anthraquinone, iridoid dan sterol tumbuhan.

"Walaupun kuantiti sebatian ini kecil iaitu kurang satu peratus di dalam buah tersebut, tetapi dikekuatiri sebatian-sebatian antinutrien ini boleh memberi kesan kepada buah pinggang dan organ

hati jika ia diambil dalam kuantiti terlalu tinggi," terangnya yang turut menyarankan penggunaan buah ini tidak diambil pada kuantiti yang terlampau banyak.



RASHID