

# Makalah Akademia

## DURIAN BELANDA: KHASIAT DAN FAEDAH KESIHATAN

Oleh

MOHD ZAINI NAWAHWI  
Pusat Pengajian Biologi, UiTM  
Cawangan Negeri Sembilan,  
Kampus Kuala Pilah,  
Pekan Parit Tinggi, 72000 Kuala Pilah,  
Negeri Sembilan

[zaini@uitm.edu.my](mailto:zaini@uitm.edu.my)

Editor: Dr Nurhamimah Zainal Abidin

**DURIAN BELANDA** adalah buah yang mempunyai banyak nama. Nama saintifiknya ialah *Annona muricata*, tetapi ia juga menggunakan nama seperti guanabana, paw-paw, Durian Belanda, dan graviola. Durian Belanda (juga dipanggil graviola, guyabano, dan di Amerika Hispanik, guanábana) ialah buah *Annona muricata*, pokok berdaun lebar, berbunga dan hijau.

### PENANAMAN DURIAN BELANDA

Asal yang tepat tidak diketahui; ia berasal dari kawasan tropika di Amerika dan Caribbean dan disebarkan secara meluas. Ia adalah dalam genus yang sama, *Annona*, sebagai cherimoya dan dalam keluarga Annonaceae. Berasal dari kawasan panas dan tropika di Amerika, walau bagaimanapun, ini kebanyakannya adalah penanaman taman untuk kegunaan tempatan.

Ia juga ditanam di bahagian Asia Tenggara seperti di Malaysia dan Indonesia. Ia banyak terdapat di Pulau Mauritius. Pembekal utama buah Durian Belanda ialah Mexico diikuti oleh Peru, Brazil, Ecuador, Guatemala, dan Haiti. Di Malaysia, penanaman pokok Durian Belanda yang utama adalah di Perlis, Pahang Johor Perak dan Sabah.

Durian Belanda bertolak ansur dengan tanah yang buruk dan lebih suka kepada kawasan tanah rendah antara ketinggian 0 hingga 1,200 meter (3,900 kaki). Ia tidak tahan beku. Asal yang tepat tidak diketahui; ia berasal dari kawasan tropika di Amerika dan disebarkan secara meluas. Ia adalah spesies yang diperkenalkan di semua benua sederhana, terutamanya di kawasan subtropika. Tumbuhan ini ditanam dengan panjang 20–30 cm (7.9–11.8 in) buah hijau berduri, yang boleh mempunyai jisim sehingga 6.8 kg (15 lb),] menjadikannya Durian Belanda kedua terbesar selepas *Anonidium mannii* (junglesop).

Durian Belanda disesuaikan dengan kawasan kelembapan tinggi dan musim sejuk yang agak panas; suhu di bawah 5 °C (41 °F) akan menyebabkan kerosakan pada daun dan dahan kecil, dan suhu di bawah 3 °C (37 °F) boleh membawa maut. Buah menjadi kering dan tidak lagi bagus untuk pekat. Dengan aroma yang serupa dengan nanas, rasa buah telah digambarkan sebagai gabungan strawberi dan epal dengan nota perisa sitrus masam, berbeza dengan tekstur berkrim tebal yang mengingatkan pada pisang.

Durian Belanda adalah ahli keluarga Annonaceae, juga dikenali sebagai keluarga epal kastard. Buah-buahan yang tumbuh di atas pokok, adalah besar dan berbentuk bujur. Bahagian luar hijau, yang mempunyai duri di atasnya, meliputi daging berserabut putih.

Buahnya membesar sehingga 8 inci dan boleh menimbang sehingga 10 paun. Rasa Durian Belanda boleh digambarkan sebagai persilangan antara mangga dan nanas. Rasa buah Durian Belanda adalah gabungan strawberi dan nanas yang lazat dan paling biasa dimakan dengan memotong dua buah dan mencedok isinya. Pulpa lembut dan daging buah boleh digunakan dalam minuman, pencuci mulut, smoothie dan juga gula-gula.

**KARBOHIDRAT**

Durian Belanda mengandungi hampir 38 gram karbohidrat setiap cawan. Karbohidrat dalam Durian Belanda berasal daripada gula semulajadi, dan ia mengandungi lebih daripada 7 gram serat setiap hidangan (kira-kira satu perempat daripada pengambilan harian anda yang disyorkan). Indeks glisemik Durian Belanda adalah rendah 2.



Gambar 1. Morfologi dan struktur buah Durian Belanda

(Sumber: PEMINAT DURIAN BELANDA! AWAS! Baca dulu sebelum anda makannya hari ini!, 2020)

**FAKTA KHASIAT DURIAN BELANDA**

Sebenarnya keseluruhan pokok termasuk daun, kulit kayu dan juga akarnya telah digunakan untuk mengubati beberapa penyakit. Bersama-sama dengan rasa yang sedap menjadikan buah ini sebagai buah yang popular, kandungan vitamin dan nutrien yang kaya pada buah tersebut menjadikannya benar-benar bermanfaat untuk kesihatan anda. Satu cawan pulpa Durian Belanda (225g) membekalkan 148 kalori, 2.3g protein, 37.8g karbohidrat dan 0.7g lemak. Durian Belanda adalah sumber vitamin C, serat, dan kalium yang sangat baik. Maklumat pemakanan berikut disediakan oleh USDA.

- **Kalori:** 148
- **Lemak:** 0.7g
- **Natrium:** 31.5mg
- **Karbohidrat:** 37.8g
- **Fiber:** 7.4g
- **Gula:** 30.5g
- **Protein:** 2.3g
- **Vitamin C:** 46.4mg
- **Kalium:** 626mg



Gambar 2. Petikan artikel mengenai khasiat Durian Belanda dalam akhbar Berita Harian. (Sumber: Khasiat Durian Belanda, Berita harian , NSTP , 2014)



## LEMAK

Buah ini sangat rendah lemak, memberikan kurang daripada satu gram setiap hidangan.

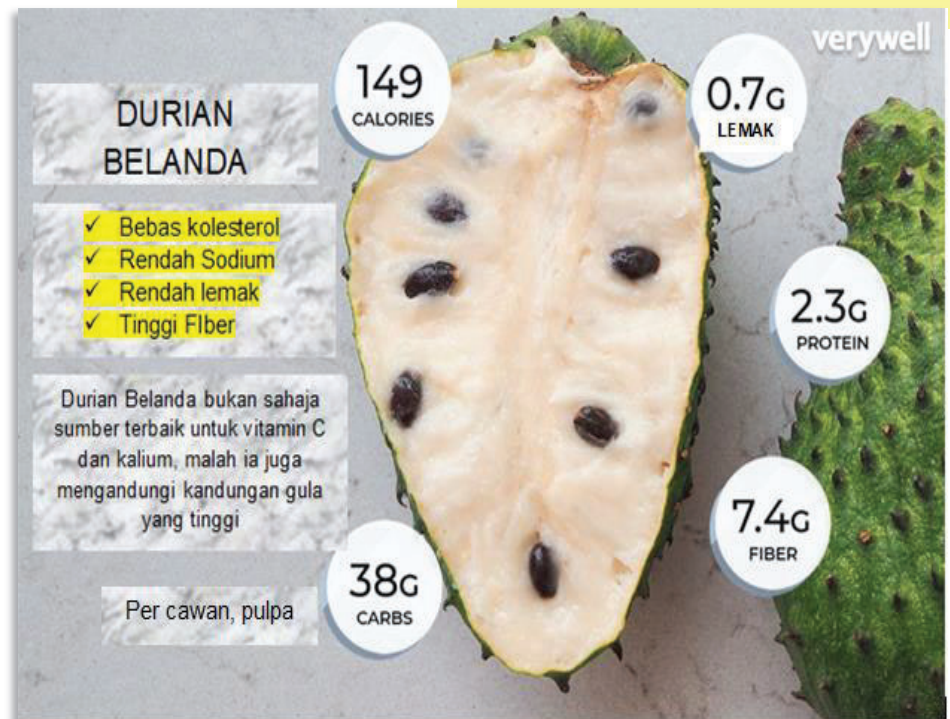
## PROTEIN

Durian Belanda seperti kebanyakan buah-buahan, bukanlah sumber protein yang baik. Satu hidangan mengandungi hanya 2.3 gram protein. Oleh itu, anda perlu memasukkan sumber protein lain, seperti salmon, daging tanpa lemak dan kekacang, ke dalam diet anda untuk memenuhi keperluan harian anda.

## VITAMIN DAN MINERAL

Durian Belanda datang padat dengan mikronutrien. Satu cawan membekalkan 46.4 mg vitamin C. USDA mengesyorkan pengambilan 90 mg sehari untuk menyokong sistem imun anda. Durian Belanda juga menyediakan 626 mg kalium untuk pengawalan tekanan darah dan pemulihan senaman yang cepat.

**“Satu buah Durian Belanda keseluruhan mengandungi 215% daripada elaun harian vitamin C yang disyorkan.”**



Gambar 3. Kandungan Nutrisi buah Durian Belanda

(Sumber: Fakta Nutirisi Durian Belanda dan Faedah Kesihatan, 2021)

## FAEDAH KESIHATAN

Durian Belanda dipromosikan secara meluas (kadang-kala sebagai "graviola") sebagai rawatan kanser alternatif, tetapi tiada bukti perubatan yang boleh dipercayai ia berkesan untuk merawat kanser atau sebarang penyakit. Durian Belanda mempunyai banyak kegunaan dalam perubatan tradisional, dan ia telah digunakan untuk merawat pelbagai keadaan kesihatan dan penyakit. Dengan profil nutrien yang kuat, ia menyediakan pelbagai manfaat kesihatan. Durian Belanda kaya dengan vitamin C, antioksidan yang dikenali untuk meningkatkan kesihatan imun.

Vitamin menguatkan sistem imun anda, meningkatkan keupayaannya untuk mempertahankan diri daripada patogen. Ia juga menggalakkan pemusnahan radikal bebas, yang boleh membantu melindungi kulit dan sel anda daripada kerosakan oksidatif alam sekitar. Durian Belanda (buah dan daun) mengandungi banyak antioksidan lain, termasuk fitosterol, tanin, dan flavonoid. Antioksidan memainkan peranan dalam kesihatan anda secara keseluruhan dan boleh membantu melindungi daripada pelbagai keadaan kesihatan. Terdapat beberapa lagi khasiat kesihatan buah ini seperti yang diterangkan seperti di Gambar 4.

## PENGHADAMAN YANG SIHAT

Satu buah Durian Belanda keseluruhan mengandungi kira-kira 83% daripada elaun serat harian anda yang disyorkan, yang merupakan nutrien penting untuk kesihatan pencernaan anda. Serat membantu menggalakkan keteraturan dan mencegah masalah pencernaan seperti sembelit.

# Ketahui Khasiat Buah Ajaib *Soursop Graviola*



[www.mydurianbelanda.com](http://www.mydurianbelanda.com) | 012.228.4746 | [admin@mydurianbelanda.com](mailto:admin@mydurianbelanda.com)

Gambar 4. Khasiat Durian Belanda (Sumber: Facebook Jus Durian Belanda Untuk Seisi Keluarga)

## KESAN ANTI-KARSINOGEN YANG BERPOTENSI

Walaupun kebanyakan penyelidikan terhad kepada kajian tabung uji, Durian Belanda mungkin bermanfaat dalam membantu melawan dan mencegah kanser. Satu kajian mendapati bahawa ekstrak Durian Belanda boleh mengurangkan saiz tumor kanser payudara dan membunuh sel-sel kanser. Kajian kedua mendapati bahawa ekstrak boleh menghentikan pembentukan sel leukemia.

## MELAWAN KERADANGAN

Antioksidan melawan radikal bebas, mengurangkan kerosakan pada sel anda yang disebabkan oleh tekanan oksidatif. Salah satu kesan sampingan tekanan oksidatif ialah keradangan. Oleh itu, antioksidan dalam Durian Belanda boleh membantu mengurangkan keradangan dalam badan.

## ANTIOKSIDAN

Antioksidan ialah sebatian yang membantu meneutralkan sebatian berbahaya yang dipanggil radikal bebas, yang boleh menyebabkan kerosakan pada sel. Kajian menunjukkan bahawa Durian Belanda mengandungi antioksidan yang tinggi, yang boleh membantu mencegah kerosakan sel dan boleh mengurangkan risiko penyakit kronik.

## MEMBANTU MEMBUNUH SEL KANSER

Penyelidikan meluas telah dilakukan ke atas sebatian organik unik Durian Belanda dan ia telah dikaji secara meluas sebagai cara alternatif untuk mengurangkan risiko kanser. Ia didapati menghentikan pertumbuhan dan pembentukan sel kanser apabila kajian melihat kesan ekstrak Durian Belanda pada sel leukemia. Dalam sel kanser payudara ia dapat mengurangkan saiz tumor, membunuh sel kanser dan meningkatkan aktiviti sistem imun.

## MEMBANTU MELAWAN BAKTERIA

Durian Belanda mampu membunuh pelbagai jenis bakteria dengan berkesan, termasuk strain yang menyebabkan gingivitis, kerosakan gigi dan jangkitan yis. Durian Belanda mungkin memberikan kesan antibakteria. Satu kajian mendapati bahawa ekstrak mungkin boleh membunuh pelbagai jenis bakteria, termasuk strain yang menyebabkan penyakit gusi dan rongga. Satu lagi kajian mendapati bahawa ekstrak Durian Belanda boleh membantu melawan kolera dan bakteria *Staphylococcus*. Walaupun ini adalah kajian tabung uji, hasilnya menjanjikan, dan penyelidikan lanjut diperlukan.

## MENINGKATKAN IMUNITI

Melindungi sistem imun adalah salah satu komponen terpenting dalam diet yang sihat dan rejim kecergasan. Menambahkan sedikit buah Durian Belanda pada diet anda, sama ada melalui minuman yang menyegarkan atau pencuci mulut, boleh memberi kesan positif kepada kesihatan anda secara keseluruhan. Ia kaya dengan Vitamin C yang merangsang pengeluaran sel darah putih.

## MENINGKATKAN KESIHATAN GASTROUSTIN

Jus buah Durian Belanda boleh menjadi diuretik yang sangat berkesan kerana ia boleh membersihkan saluran gastrousus dan membuang toksin dan garam berlebihan dari badan. Komponen anti-radangnya boleh mengurangkan parasit dalam usus dan mengurangkan dan kesakitan atau kerengsaan pada perut dan kolon.

## MEMBANTU MENSTABILKAN PARAS GULA DALAM DARAH

Walaupun lebih banyak kajian mengenai manusia diperlukan, penemuan menunjukkan bahawa Durian Belanda boleh menjadi lebih bermanfaat bagi mereka yang menghidap diabetes apabila dipasangkan dengan diet sihat dan gaya hidup aktif.

## SIFAT ANAGLESIK

Dari segi melegakan kesakitan, Durian Belanda telah digunakan secara topikal pada luka dan kecederaan selama beberapa generasi tetapi juga berfungsi secara dalaman untuk melegakan kesakitan dan mempercepatkan penyembuhan. Aspek sedatif dan anti-radang buah tropika yang mengagumkan ini menjadikannya penyelesaian yang ideal untuk semua jenis sakit badan.

## MENSTABILKAN TEKANAN DARAH

Tekanan darah tinggi boleh menyebabkan masalah serius seperti penyakit jantung dan serangan jantung. Faktor penyumbang kepada tekanan darah tinggi ialah pengambilan natrium. Kalium membantu badan anda menyingkirkan natrium dan meredakan ketegangan pada dinding saluran darah anda, yang kedua-duanya boleh membantu menurunkan tekanan darah anda. Sebiji buah Durian Belanda menawarkan kira-kira satu pertiga hingga separuh daripada elaun harian kalium yang disyorkan.



Gambar 5. Jus buah durian belanda yang enak.

Sumber:  
<https://annona.com.my/>

## KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan, Durian Belanda mengandungi sumber karbohidrat yang kaya dengan serat dan menawarkan banyak vitamin C dan kalium. Seperti kebanyakan buah-buahan, ia rendah lemak, kalori dan protein. Walaupun Durian Belanda boleh menawarkan pelbagai khasiat dan manfaat kesihatan yang ketara, ia mempunyai beberapa kelemahan yang berpotensi. Kajian telah menunjukkan bahawa buah dan teh yang diperbuat daripada daun boleh menyebabkan gejala yang serupa dengan penyakit Parkinson.

Kajian juga menunjukkan bahawa ia mungkin berinteraksi dengan ubat tekanan darah tinggi atau ubat untuk diabetes. Sebatian dalam buah boleh menguatkan kesan ubat tersebut, menyebabkan penurunan berbahaya dalam tekanan darah atau paras gula darah anda. Anda juga harus mengelak daripada makan biji Durian Belanda. Mereka mempunyai sebatian toksik dan boleh menyebabkan kesan sampingan yang berbahaya. Pastikan untuk mengeluarkannya sebelum makan isi buah.