

Nikmati kurma pada bila-bila masa

BUAH kurma bukan lagi asing bagi masyarakat di negara ini khususnya umat Islam lebih-lebih lagi pada bulan Ramadan.

Selain rasanya yang manis, tahan lama dan tidak perlu dimasak, kurma juga mempunyai banyak khasiat tersembunyi.

Pakar Pemakanan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Dr. Aminah Abdullah berkata, kurma mengandungi protein tumbuhan yang baik dan mudah dicerna oleh tubuh manusia.

"Amalan memakan kurma setiap hari boleh mengurangkan risiko terkena penyakit kronik seperti

serangan jantung dan diabetes.

"Ia juga dapat membantu mengubati gangguan usus kronik dan mengatasi masalah sembelit kerana kurma mengandungi kadar serat yang bermanfaat," katanya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Pensyarah Sains Makanan UKM itu menjelaskan, pada asasnya, kurma mengandungi gula yang mudah diserap badan, memberikan tenaga segera dan berpanjangan untuk melakukan

aktiviti harian.

"Setiap 100 gram kurma kering mengandungi 50 IU vitamin A, 0.09 miligram (mg) tiamin, 0.10mg riboflavin, 2.20mg niasin, serta 666mg kalium.

"Kesemua nutrien penting ini berfungsi untuk membantu membebaskan tenaga yang cukup, menjaga kesihatan kulit dan saraf serta membantu fungsi jantung," ujarnya.

Menurut Aminah, secara keseluruhannya, sebiji kurma kaya dengan karbohidrat selain



AMINAH

mengandungi zat galian seperti potasium dan kalsium.

Katanya, perhatikan kandungan nutrien dalam setiap biji buah kurma dan khasiat untuk kesihatan, diet yang ditambah dengan buah kurma amat disarankan, bukan hanya pada bulan Ramadan tetapi bila-bila masa sahaja.

"Oleh itu, jadikan kurma sebagai makanan harian sebaik-baiknya pada waktu bersarapan pagi.

"Pengambilan kurma sepatutnya tidak bermusim kerana tubuh badan manusia memerlukan makanan yang baik pada setiap hari," katanya.