

Sari Buah Nanas Kaya Manfaat

Alternatif Meningkatkan Nilai Ekonomis Hasil Panen

(naskah ini disalin sesuai aslinya untuk kemudahan navigasi)

(sumber : SINAR TANI Edisi 13 - 19 Agustus 2008)

Nanas adalah buah tropis dengan daging buah berwarna kuning memiliki kandungan air 90% dan kaya akan Kalium, Kalsium, Iodium, Sulfur, dan Klor. Selain itu juga kaya Asam, Biotin, Vitamin B12, Vitamin E serta Enzim Bromelin. Salah satu wilayah di Indonesia yang memiliki hasil agroindustri nanas yang cukup populer adalah Sumatera Selatan. Nanas merupakan komoditas unggulan di Sumatera Selatan. Nanas dihasilkan dari sekitar Palembang, yang paling terkenal adalah nanas Prabumulih yang terkenal dengan rasa manisnya, konon nanas termanis di Indonesia berasal dari daerah ini. Pada tahun 2006 produksi panen nanas di Sumatera Selatan mencapai 141.542 ton/tahun, peringkat ke tiga setelah Jawa Barat dan Lampung. Permintaan pasar dalam negeri terhadap buah nanas cenderung meningkat sejalan dengan pertumbuhan jumlah penduduk, semakin baik pendapatan masyarakat, dan semakin tinggi kesadaran penduduk tentang nilai gizi dari buah-buahan. Nanas termasuk komoditas buah yang mudah rusak, susut, dan cepat busuk. Oleh karena itu, sesuai panen memerlukan penanganan pasca panen, salah satunya dengan pengolahan.

Gagasan ini terbukti menguntungkan, sebab dengan menjadi produk olahan akan diperoleh banyak keuntungan. Selain menyelamatkan hasil panen, pengolahan buah nanas juga dapat memperpanjang umur simpan, diversifikasi pangan dan meningkatkan kualitas maupun nilai ekonomis buah tersebut. Produk olahan nanas dapat berupa makanan dan minuman, seperti selai, cocktail, sirup, sari buah, keripik hingga manisan buah kering. Sari buah nanas adalah cairan yang diperoleh dari proses ekstraksi buah nanas. Sari buah tersebut terbagi dua, ada yang dapat diminum langsung dan ada yang difermentasi menjadi minuman kesehatan.

Buah nanas mengandung vitamin (A dan C), Kalsium, Fosfor, Magnesium, Besi, Natrium, Kalium, Dekstrosa, Sukrosa (gula tebu), dan Enzim Bromelain. Bromelain berkhasiat antiradang, membantu melunakkan makanan di lambung, mengganggu pertumbuhan sel kanker, menghambat agregasi platelet, dan mempunyai aktivitas fibrinolitik. Kandungan seratnya dapat mempermudah buang air besar pada penderita sembelit (konstipasi). Daun mengandung kalsium oksalat dan *pectic substances*.

KHASIAT SARI BUAH NANAS

Antioksidan Alami

Mengonsumsi sari buah nanas akan meningkatkan protein dalam tubuh. Nanas juga dapat digunakan untuk mengurangi dehidrasi. Harus diakui, banyak di antara kita belum menyadari manfaat di balik buah nanas yang lezat ini. Bahkan, buah berduri ini sering dituduh sebagai penyebab keputihan dan mengakibatkan keguguran kehamilan bila dikonsumsi buahnya yang masih muda. Tak heran banyak perempuan malas makan nanas. Padahal, riset terkini menunjukkan nanas sarat dengan antioksidan dan fitokimia yang berkhasiat mengatasi penuaan dini, wasir, kanker, serangan jantung, dan penghalau stres.

Posman Sibuea, Lektor Kepala Jurusan THP Unika Santo Thomas SU Medan menyatakan buah nanas mengandung vitamin C dan vitamin A (Retinol) masing-masing sebesar 24,0 miligram dan 39 miligram dalam setiap 100 gram bahan. Kedua vitamin sudah lama dikenal memiliki aktivitas sebagai antioksidan yang mampu menghentikan reaksi berantai pembentukan radikal bebas dalam tubuh yang diyakini sebagai dalang atau provokator berbagai penyakit.

Tubuh manusia kini amat rentan terhadap pengaruh radikal bebas yang bersumber dari sinar ultraviolet, asap bermotor, dan bahan pengawet makanan, dll. Jika radikal bebas sudah terbentuk dalam tubuh maka akan terjadi reaksi berantai dan menghasilkan radikal bebas baru yang akhirnya jumlahnya terus bertambah. Selanjutnya, akan menyerang sel-sel tubuh sehingga terjadilah berbagai penyakit.

Hasil penelitian ilmiah menunjukkan kandungan senyawa fenolik antara lain *Myricetin*, *Quercetin*, *Tyramine*, dan *Ferulic Acid* pada buah nanas mampu meredam reaksi berantai radikal bebas dalam tubuh, yang pada akhirnya dapat menekan terjadinya penyakit kanker. Berbagai antioksidan alami ini diyakini amat ampuh menghentikan radikal bebas sehingga tak berkeliaran mencari asam lemak tak jenuh dalam set.

Mencegah Katarak

Hal yang sama dilakukan vitamin antioksidan Asam Askorbat dan Betakarotenoid yang menstabilkan membran sel lensa (mata) dan mempertahankan konsentrasi glutathion tereduksi. Dengan demikian, dapat mencegah reaksi oksidasi lipid pada membran sel lensa sehingga kita dapat terhindar dari katarak.

Mempercepat Penyembuhan Luka Bromelin yang secara alami ada dalam buah nanas juga diyakini dapat mempercepat penyembuhan luka operasi serta pembengkakan dan nyeri sendi. Bagi penderita wasir atau ambeien dianjurkan mengonsumsi buah nanas 4-5 kali setiap hari karena Bromelin dapat menghentikan pendarahan dan serat yang dikandung dapat memperlancar buang air besar.

Mencegah Stres

Lebih luar biasa lagi, menurut Wen dan Wrolstad dari Jurusan Ilmu dan Teknologi Pangan, Oregon State University (2002) melaporkan sari buah nanas memiliki kandungan Serotonin sekitar 1,7-3,15 miligram/100 gram.

Serotonin ini selain berperan mencegah kanker juga dapat menghalau stres. Perlu diketahui bahwa stres berlangsung lama dan berlebihan bisa membahayakan sistem saraf. Agar tubuh mampu menghadapi stres yang kerap menghadang dalam kehidupan kita, maka kita berkewajiban memasok Serotonin ke dalam tubuh. Dengan mengonsumsi buah nanas 200 gram setiap hari secara teratur selama beberapa minggu, sehingga tubuh memperoleh manfaat ganda.

Selain kecukupan harian Vitamin C sekitar 60 miligram terpenuhi, tubuh yang sudah didakwa mengalami stres berat juga dapat normal kembali dan sekaligus dapat menurunkan kadar kolesterol darah sebesar 10 persen. Maka dengan lebih rajin mengonsumsi buah nanas, tubuh memiliki peluang untuk awet muda dan terhindar dari penyakit yang terkait dengan penuaan dini seperti stres, kanker, dan jantung koroner.

Proses Pembuatan Sari Nanas

Bahan:

1. 10 buah nanas (setelah dikupas jadi 5 kilogram nanas), lumuri garam lalu cuci bersih
2. 10 liter air
3. 2 kilogram gula pasir
4. 15 gram (1 sendok makan) Citrus Zuur
5. Pewarna kuning secukupnya
6. 2 ½ sendok teh Benzoat

Cara membuat:

1. Blender nanas dalam air secukupnya (diambil dari yang 10 liter)
2. Saring dengan kain kasa.
3. Tambahkan sisa air
4. Masukkan gula, Citrus Zuur, dan pewarna kuning
5. Rebus sampai mendidih. Sesekali boleh diaduk. Masukkan Benzoat. Angkat lalu dinginkan.
6. Setelah dingin, masukkan dalam botol yang sudah direbus dan dikeringkan.
Untuk 15 liter (15 botol)