

## Manfaat Kelapa

Kelapa adalah buah yang tergolong dalam keluarga Arecaceae atau palma-palman.

Buah kelapa memiliki kulit keras dan serat yang melindungi isinya yang berupa daging dan air kelapa.

Buah kelapa bersifat serbaguna sehingga kerap dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari untuk konsumsi langsung atau diolah menjadi berbagai makanan atau minuman lainnya.

Salah satunya seperti es kelapa sebagai pilihan untuk berbuka puasa. Tak hanya segar, nyatanya ada beberapa manfaat konsumsi daging buah kelapa mungkin belum diketahui oleh banyak orang.

### 1. Menjaga Kesehatan Pencernaan

Serat dalam daging buah kelapa tidak hanya berguna untuk membuat kamu merasa kenyang lebih lama, tetapi juga dapat melancarkan pencernaan.

Selain itu, lemak yang terkandung dalam buah ini juga ikut andil dalam berbagai fungsi tubuh.

Mulai dari menjaga kesehatan usus, dengan cara membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K, serta mencegah pertumbuhan jamur penyebab infeksi di pencernaan.

Tak berhenti sampai di situ, senyawa MCT (medium-chain triglyceride) dalam daging buah kelapa juga disebut-sebut bermanfaat untuk menguatkan bakteri baik dalam sistem pencernaan.

Perlu diketahui bahwa keberadaan bakteri baik ini sangat penting untuk melindungi pencernaan dari peradangan dan sindrom metabolik.

Itulah sebabnya mengonsumsi makanan sehat seperti daging buah kelapa untuk berbuka puasa sangatlah direkomendasikan.

### 2. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Manfaat daging buah kelapa lainnya datang dari senyawa mangan dan antioksidan.

Senyawa ini diyakini dapat mengurangi peradangan, serta menjaga sistem kekebalan tubuh.

Selain itu, senyawa MCT yang juga terkandung dalam daging buah kelapa juga berperan sebagai antijamur, antivirus, dan penghalang timbulnya tumor.

Namun, hal ini masih membutuhkan lebih banyak penelitian tentang manfaat daging buah kelapa dalam meningkatkan daya tahan tubuh.

Meski begitu, buah ini tetap memiliki banyak manfaat baik dan bagus kamu konsumsi sebagai hidangan berbuka puasa.

### 3. Membantu Menurunkan Berat Badan

Salah satu manfaat daging buah kelapa lainnya adalah membantu menurunkan berat badan. Hal ini karena senyawa MCT dan serat dalam daging buah kelapa, dapat membuat kamu merasa kenyang lebih lama, sehingga kamu jadi tidak ingin makan banyak.

Manfaat ini tentu baik untuk orang yang sedang diet atau ingin menjaga berat badan selama bulan puasa.

Sumber: <https://www.halodoc.com/artikel/ini-7-manfaat-konsumsi-daging-buah-kelapa-untuk-buka-puasa>