

Kuaci (瓜子 guā zǐ, biji labu) adalah camilan berupa biji semangka, biji waluh, atau biji bunga matahari yang dikeringkan dan diasinkan. Kuaci tidak hanya enak dibuat camilan ketika waktu senggang. Namun, kuaci ini memiliki manfaat sebagai obat penenang alami. Kali ini kita membahas Manfaat Kuaci untuk Kesehatan ya sobat.

Hal ini dikarenakan biji bunga matahari mengandung magnesium tinggi yang bagus bagi untuk mengurangi berbagai penyakit. Magnesium sendiri memiliki banyak fungsi bagi tubuh seperti mengurangi penyakit asma, darah tinggi, migraine, mengurangi resiko serangan jantung dan stroke.

Kandungan gizi kuaci bergantung kepada bahan baku. Kuaci biji bunga matahari berwarna kehitaman, dan banyak mengandung vitamin B kompleks, vitamin B6, dan vitamin E.^[3] Komponen paling dominan pada minyak biji bunga matahari adalah asam lemak tak jenuh(88%), antara 44% hingga 72% adalah asam linoleat. Kadar protein kuaci semangka dan biji bunga matahari masing-masing 28,3 g/100 g dan 22,8 g/100 g.^[1] Kadar lemak pada kuaci biji semangka 47,4 g/100 g dan biji bunga matahari 49,6 g/100 g.^[1]

Manfaat Kuaci untuk Kesehatan



Orang yang mengkonsumsi kuaci akan cenderung tidak mengalami stress dalam kesehariannya, berkat kandungan magnesium tersebut. Selain itu, kandungan vitamin E dari kuaci juga berfungsi sebagai pengontrol kerusakan sel mati pada tubuh. Sedangkan ketika manusia mengalami stress setidaknya sekitar 2000 hingga 8000 sel pada tubuh, bekerja secara berlebihan dan menimbulkan kerusakan. Dari situlah selenium bekerja dan memicu perbaikan DNA sintesis pada sel yang rusak.

Baca Juga :

- [Manfaat Makan Beton Biji Nangka untuk Kesehatan](#)
- [Kebiasaan yang Dapat Merusak Gigi](#)

Konsep dari obat penenang yang banyak digunakan dalam dunia medis sendiri diambil dari kuaci. Hanya bedanya obat penenang dalam dunia medis cenderung memberikan efek secara langsung sedangkan untuk kuaci sendiri memberikan efek obat penenang secara tidak langsung.

Itulah Manfaat Kuaci untuk Kesehatan. Obat penenang dari kuaci dapat dikatakan lebih ampuh. Karena memiliki efek yang berkelanjutan.