

Berikut ini artikel tentang Manfaat Makan Beton Biji Nangka untuk Kesehatan. Biji nangka yang biasa disebut orang Jawa dengan nama BETON sering kali dibuang karena banyak orang yang terkadang tidak terlalu menyukainya. Padahal dibalik bentuk mungil itu, ternyata biji nangka mengandung senyawa alami berguna untuk kesehatan. Memang benar, daging buah nangka terasa lebih manis jika dibandingkan bagian bijinya yang cenderung kurang legit.

Tapi biji nangka yang dikenal dengan istilah “Beton Nangka” telah diyakini memiliki kandungan bermanfaat seperti : *serat, protein, kalsium, saponin, isoflavon dan berbagai fitronutrien lainnya*. Beruntung sekali bagi orang yang gemar membuat biji nangka sebagai camilan. karena jika diolah secara tepat, rasanya pun tidak kalah nikmat untuk menemani rutinitas keseharian.

## **Manfaat Makan Beton Biji Nangka untuk Kesehatan**

Manfaat biji nangka tidak kalah dengan buah nangka sendiri. Karena efek mengonsumsinya mampu memberikan proteksi seperti adanya sifat antioksidan, anti-kanker, anti-hipertensi, semua itu bertugas sebagai pelindung tubuh supaya terhindar dari adanya gangguan yang muncul tanpa kita sadari.

Buah nangka ini memiliki biji seukuran telur puyuh. Biji buah nangka sering kali terabaikan, Namun tahukah anda kalau biji buah ini memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan? Ya, Biji nangka ternyata mempunyai manfaat yang tak terduga lo! Berikut 5 manfaat tak terduga dari biji buah nangka.

### 1. Pencegah anemia



Biji buah nangka sangat bermanfaat untuk mencegah anemia. Itu semua karena di dalam biji nangka terdapat manfaat zat besi yang baik untuk sel darah merah. Kandungan zat besi yang ada di dalam biji nangka bisa digunakan untuk pencegahan anemia dengan memproduksi sel-sel darah merah di dalam tubuh. Mengonsumsi biji nangka juga bisa menghindarkan dari anemia serta meningkatkan kinerja dari jantung. Pencegahan penyakit kulit dan masih banyak lagi lainnya.

### 2. Mencegah Pertumbuhan Sel kanker

Biji nangka merupakan makanan enak yang diperkaya Fitonutrien layaknya Isoflavon, Lignan dan Saponin. Semua kandungan itu berperan menjadi proteksi untuk mempertahankan kesehatan tubuh dari berbagai macam gangguan. Termasuk membantu tubuh menghambat pertumbuhan sel kanker, sehingga mengonsumsinya bisa menjadi langkah pencegahan sejak dini.

Saponin dalam biji buah nangka memiliki peranan penting sebagai Antioksidan kuat untuk Anti-kanker. Kemudian kandungan Polisakarida beserta Oligosakarida, berperan sebagai Probiotik alami guna menghambat perkembangan sel-sel kanker, terutama di bagian Kolon. Jika berminat memasak benih nangka ini, bisa juga direbus selama beberapa menit kemudian dijadikan makanan pencegah kanker.

### 3. Melancarkan aliran darah

Biji nangka juga berfungsi untuk melancarkan aliran darah di dalam tubuh kita. Jika aliran darah di dalam tubuh lancar, maka tubuh akan terhindar dari berbagai macam penyakit. Misalnya saja hipertensi, penyakit jantung dan bahkan stroke.

### 4. Mengurangi Risiko Sembelit

Benih nangka memang diperkaya oleh banyak serat tidak larut. Sehingga makanan sehat ini berkhasiat cukup baik untuk sistem pencernaan tubuh. Serat nangka maupun bagian bijinya berguna melancarkan kinerja usus sekaligus mendetoksifikasi usus agar terhindar dari berbagai gangguan penyebab BAB tidak lancar.

Kalau kinerja usus bermasalah, pastinya masalah ini akan memicu keadaan perut menjadi sering mulas, sakit perut berkepanjangan, hingga mengarah pada sembelit. Mengonsumsi biji nangka menjadi langkah alternatif alami untuk menghambat hal buruk itu terjadi.

### 5. Melembutkan Kulit

Siapa sangka biji nangka juga berfungsi untuk melembutkan kulit. Kandungan nutrisi yang ada di dalam biji nangka bisa digunakan sebagai pelembut kulit. Kulit akan menjadi halus ketika anda rutin mengonsumsi biji nangka tersebut.

#### Baca Juga:

- [Benarkah, Manfaat Kopi Hijau Bikin Langsing?](#)
- [Makanan Pereda Radang Tenggorokan](#)

### 6. Peningkat Stamina dan Semangat dalam Berhubungan Suami Istri

Kandungan manfaat protein yang ada di dalam biji nangka bisa digunakan sebagai peningkat dalam berhubungan suami istri bagi yang mengkonsumsinya.

### 7. Menyehatkan Mata

Mengonsumsi biji nangka juga mampu menyehatkan mata. Kandungan vitamin A yang ada di dalam biji nangka bisa digunakan sebagai penyehat mata. Manfaat biji nangka yang dikonsumsi secara teratur bisa menyebabkan mata menjadi sehat, sebab biji nangka kaya akan vitamin A yang baik untuk mata.

### **8. Memperkuat Tulang**

Biji nangka bermanfaat untuk menunjang kesehatan tulang karena kandungan kalsiumnya. Kekurangan kalsium dapat menjadikan tulang tubuh cepat rapuh, terlebih pada usia lanjut. Sebenarnya banyak sekali penyebab tulang cepat rapuh ini selain faktor usia, diantaranya unsur poka makan salah, tubuh terlalu kurus, efek kafein berlebih, merokok dan sebagainya. Jadi, Menggemari biji nangka bagi kalangan orang tua merupakan kebiasaan baik yang perlu diterapkan, karena bisa menjadi tambahan asupan kalsium tubuh agar tetap memiliki tulang sehat.

### **9. Terhindar Dari Bahaya Radikal Bebas**

Manfaat *Riboflavin* untuk kesehatan yaitu mampu menghindarkan sel-sel kulit ketika mengalami kerusakan. Terutama ketika kulit rusak itu disebabkan unsur radikal bebas. Kandungan tersebut akan menjadi Antioksidan kuat dalam menghadapi radikal bebas yang kerap kali menimbulkan banyak masalah di tubuh.

Oleh karena itu, makanlah beberapa genggam biji nangka agar tingkat ketahanan tubuhmu menjadi lebih baik, sehingga keberadaan penyakit tidak gampang menyerang. Lagi pula biji nangka juga dapat diolah sesuai selera, serta bisa menjadi camilan sehat untuk menemani waktu senggang.

### **10. Mencegah Rambut Mudah Rapuh**

Jika sirkulasi darah di sekitar rambut tidak lancar, maka benih nangka dapat menjadi solusinya. Karena satu penyebab rambut mudah rontok disebabkan oleh kekurangan nutrisi. kandungan vitamin A dalam benih nangka akan mencoba membuat rambutmu tetap sehat, terhindar dari kekeringan, sampai mempromosikan pertumbuhan rambut menjadi lebih baik.

### **11. Meningkatkan Vitalitas Pria dan Wanita**

Tidak sedikit pula bagi masyarakat kalangan Asia menggunakan biji nangka sebagai obat tradisional untuk meningkatkan vitalitas. Karena tingginya kandungan proteinnya mampu menunjang tingkat vitalitas tubuh menjadi lebih baik. Mayoritas masyarakat mengolah serta mengonsumsi biji buah nangka ini dalam bentuk rebusan, atau mencampurkannya dalam masakan. Sungguh besar manfaat biji nangka untuk kesehatan tubuh kita. Jadi, berpikirlah kembali sebelum membuang secara percuma biji nangka setelah memakan daging buahnya.

Itulah Manfaat Makan Beton Biji Nangka untuk Kesehatan. Menarik bukan? setelah tahu manfaat nya apakah kalian masih akan membuangnya? jika di olah dengan benar biji pun bisa bermanfaat. Selamat mencoba.

