



## Manfaat Serat Pangan dan Antioksidan Fenolik untuk Kesehatan Tubuh yang Kaya Nutrisi

### Description

Manfaat Kesehatan dari Artichoke: Tinjauan Lengkap

Keajaiban dari artichoke biasa telah lama dikenal oleh masyarakat di wilayah Mediterania, Mesir, Kepulauan Canary, dan sebagian Asia dan Amerika Selatan. Artichoke, atau *Cynara scolymus*, adalah tanaman yang dimanfaatkan secara tradisional untuk nilai dietnya, dengan bagian makanan utama berasal dari capitula, daun, dan bunga tanaman ini.

Berbagai Kandungan Nutrisi

Kandungan nutrisi dalam artichoke menyatakan bahwa setiap 100 g tanaman kering mengandung sekitar 57 kcal energi, menjadikannya pangan nabati rendah kalori. 5.4 g dari setiap 100 g *C. scolymus* adalah serat pangan, dan hingga 36% dari berat keringnya adalah inulin. Ini merupakan makanan prebiotik yang memengaruhi kesehatan usus dan bakteri dalam tubuh.

Manfaat Klinis

Artichoke dan ekstraknya dikenal memiliki potensi antioksidan yang tinggi. Berkaitan dengan hal ini, hasil studi insiniasi bahwa pijat metabolit artichoke ini sangat penting dalam mengatasi beberapa penyakit seperti kanker, penyakit hati, dan lainnya.

Keamanan dalam Penggunaan

Artichoke dalam berbagai bentuk, termasuk ekstrak kering, larutan, dan bagian makanan kering, adalah suplemen yang dijual di banyak negara. Meskipun cukup aman digunakan dan belum diketahui efek sampingnya, tetap diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengklarifikasi mekanisme kerjanya.

Penelitian dan Refrensi Data

Data penelitian terkait artichoke dikumpulkan melalui lima repositori ilmiah online, seperti PubMed/Medline, Web of Knowledge, dan lainnya, hingga tanggal 14 Februari 2024. Informasi-

informasi ini kemudian dianalisis untuk memberikan pandangan menyeluruh mengenai manfaat kesehatan dan klinis dari artichoke.

## Ringkasan

Artikel ini membahas manfaat kesehatan klinis dan nutrasetikal dari *Cynarra scolymus*, artichoke globe, dan bagian bagian tumbuhan tersebut yang dapat dimakan. Adakah Anda tahu seberapa penting artichoke globe ini untuk kesehatan Anda? Apakah Anda pernah mencoba artichoke globe sebelumnya? Bagaimana pendapat Anda tentang manfaat kesehatan yang disebutkan dalam artikel ini? Silakan beri komentar dan ceritakan pengalaman Anda mengonsumsi artichoke globe!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari [homp.my.id](#) yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark