

SUARA MERDEKA

Jumat, 26 Oktober 2007

KEDU & DIY

Minuman Kesehatan Instan dari Jambu Biji

YOGYAKARTA - Jambu biji ternyata mempunyai khasiat yang cukup baik bagi kesehatan tubuh. Itulah sebabnya, tim dosen Jurusan Pendidikan Kimia FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang terdiri atas Dr Sri Atun, Dr Indyah Sulistyو Arty, Retno Arianingrum MSi, Susila Kristianingrum MSi dan Sri Handayani MSi, mengadakan penyuluhan tentang pembuatan minuman kesehatan instan dari jambu biji, di Desa Purwomartani, Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Dipilihnya buah jambu sebagai bahan pembuatan minuman instan itu, karena buah ini mengandung vitamin C yang sangat tinggi dan juga mengandung vitamin A serta sangat baik sebagai zat antioksidan.

Menurut Sri Atun, Kamis (25/10), dibanding dengan buah-buahan lainnya, seperti jeruk manis yang mempunyai kandungan vitamin C 49 miligram/100 gram bahan, kandungan vitamin C jambu biji bisa mencapai 2 kali lipatnya.

Turunkan Kolesterol

Kandungan vitamin C jambu biji terkonsentrasi pada kulit dan daging buah bagian luar yang lunak dan tebal, dapat membantu menurunkan kolesterol dan tekanan darah tinggi. Bahkan, di kalangan masyarakat, juga sudah terbiasa mengonsumsi jambu biji sebagai pengobatan untuk demam berdarah. Dikatakan oleh Sri Atun, teknologi pembuatan minuman instan dari jambu biji sangat sederhana.

Pertama kali, jambu biji dibuat jus dengan penambahan sedikit air matang, lalu cairan buah yang sudah disaring selanjutnya dicampur dengan gula pasir dengan perbandingan 1:3, lalu dipanaskan dengan api sedang, sambil terus diaduk.

Setelah cairan mengental dan agak kering, lalu didinginkan sambil terus diaduk. Setelah dingin, campuran digiling, sehingga diperoleh kristal yang halus dan homogen. Setelah itu, serbuk sari buah instan dapat dikemas dalam kantong plastik atau aluminium foil.

Disebutkan oleh Sri Atun, pembuatan minuman instan yang dilakukan dalam rumah tangga, dapat pula membuka peluang baru bagi masyarakat untuk meningkatkan penghasilan, di samping dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan.

"Apalagi dewasa ini ditengarai banyak beredar minuman instan dengan berbagai aroma dan rasa, namun tidak mengandung zat-zat gizi seperti yang terdapat pada buah-buahan, bahkan kadang jika berlebihan dapat mengganggu kesehatan karena mengandung pemanis, pengawet maupun aroma sintetis," tambahnya. (P12-24)