**Labu Kuning Pelindung Radikal Bebas**

Labu kuning adalah salah satu bahan pangan minor yang dikenal masyarakat. Labu kuning adalah golongan sayur – sayuran yang jumlah produksi Indonesia dikatakan sangat tinggi. Salah satu daerah pemasok labu kuning yaitu Garut. Petani Garut biasanya mengirim labu kuning ke distributor sebanyak 5 kuintal. Melihat dari jumlah labu kuning yang melimpah, tidak diimbangi dengan pemanfaatannya.

Di Indonesia, pemanfaatan labu kuning bisa dikatakan sangat rendah. Tidak banyak yang memanfaatkan si bulat ini, masyarakat Indonesia hanya memanfaatkan labu kuning hanya diolah menjadi campuran lauk atau diolah menjadi makana tradisional yaitu kolak, dan labu kuning tersebut diolah pada waktu tertentu saja. Indutri juga tidak memanfaatkan labu kuning yang banyak kandungan gizi ini.

Masyarakat sangat rugi dengan kurangnya memanfaatkan labu kuning. Ini dikarenakan labu kuning sangat kaya kandungan gizinya. Labu kuning mengandung serat yang cukup tinggi sehingga sangat baik untuk menjaga pencernaan agar tetap bisa bekerja dengan baik karena. Serat yang cukup menjauhkan dari sembelit, wasir, kanker kolon dan masalah pencernaan lainnya. Serat juga sangat direkomendasikan dalam diet sehat, diet untuk mengontrol kolesterol, diet penurunan berat badan dan diet untuk diabetes. Di samping itu, kandungan lemak labu kuning juga rendah sehingga tak perlu takut mengalami kegemukan, asal dikonsumsi dalam jumlah yang wajar.

Labu kuning sangat baik untuk kesehatan ginjal dan mampu mencegah penuaan dini, sebagai pencahar urin yang telah dikenal sejak lama.Labu kuning mengandung beta karoten yang dapat mencegah penyakit paru-paru serta kanker usus besar. Beta karoten juga baik untuk kesehatan jantung Anda.Untuk melindungi mukosa lambung dan dapat membantu pencernaan. Secara alami labu kuning mengandung omega 3 asam lemak yang sangat baik untuk kesehatan otak.

Dengan mengkonsumsi labu kuning secara teratur maka otomatis fungsi pankreas akan baik dan insulin bekerja dengan baik. Pada buah labu kuning terdapat kandungan kimia seperti saponin, flavanoid dan tanin. Kandungan kimia pada labu kuning diyakini dapat berfungsi untuk mengurangi kadar gula dalam darah, menjadi sumber anti - bakteri dan anti virus, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan vitalitas, dan mengurangi terjadinya penggumpalan darah. Selain itu juga dapat meningkatkan aktifitas vitamin C sebagai antioksidan mencegah oksidasi LDL kolesterol yang dapat mengakibatkan kerusakan dinding pembuluh arteri (proses awal terjadinya atherosklerosis) dan menghambat penggumpalan keping-keping darah sehingga baik untuk orang mengalami stroke, serta dapat digunakan sebagai pengikat protein dan pelindung protein dari degradasi mikroba rumen

Radikal bebas sebenarnya berasal dari molekul oksigen yang secara kimia strukturnya berubah akibat dari aktifitas lingkungan. Banyak sumber radikal bebeas yang berada di lingkungan kita, diantaranya **asap rokok, polusi udara seperti** polusi dari kendaraan bermotor, industri, asap rokok, mesin foto copy, pendingin ruangan, dan makanan yang tidak sehat**, pestisida, obat – obatan, radioterapi seperti** radiasi elektromagnetik (sinar X, sinar gamma) dan radiasi partikel (partikel elektron, photon, neutron, alfa, dan beta) dan Olahraga berlebihan akan membuat tubuh membutuhkan suplai oksigen yang sangat banyak, sehingga peningkatan ini akan memicu timbulnya radikal bebas dalam tubuh.

Beberapa penyakit degeneratif berhubungan erat dengan radikal bebas. Penyakit yang disebabkan oleh radikal bebas bersifat kronis, yaitu dibutuhkan waktu bertahun-tahun untuk penyakit tersebut menjadi nyata. Contoh penyakit yang sering dihubungkan dengan radikal bebas adalah serangan jantung,kanker, katarak, menurunnya fungsi ginjal penuaan sel, keriput, stroke, diabetes, impotensi, lupus dan penyakit lainnya.

Untuk mencegah atau mengurangi penyakit kronis karena radikal bebas diperlukan [antioksidan](http://id.wikipedia.org/wiki/Antioksidan). Antioksidan membantu menghentikan proses perusakan sel dengan cara memberikan elektron kepada radikal bebas. Antioksidan akan menetralisir radikal bebas Ketika [antioksidan](http://id.wikipedia.org/wiki/Antioksidan) bereaksi dengan radikal bebas, mereka saling berikatan ,dan bersatu. Selanjutnya terbentuk radikal bebas yang baru yang relatif lemah dan tidak membahayakan.

Antioksidan merupakan sebutan untuk zat yang berfungsi melindungi tubuh dari serangan radikal bebas. Yang termasuk ke dalam golongan zat ini antara lain vitamin, polipenol, karotin dan mineral. Secara alami, zat ini sangat besar peranannya pada manusia untuk mencegah terjadinya penyakit. Antioksidan melakukan semua itu dengan cara menekan kerusakan sel yang terjadi akibat proses oksidasi radikal bebas. Zat-zat gizi antioksidan, seperti beta-karoten dan vitamin C, membuat radikal bebas tak berbahaya dengan menetralkannya.

Vitamin A larut dalam lemak, dilaporkan dapat bereaksi dengan radikal bebas melalui struktur ikatan rangkapnya .Vitamin E adalah anti oksidan yang larut dalam lemak ,yang perlu ditambahkan dalam makanan. Cara kerja Vitamin E sebagai anti oksidan adalaha Vitamin E berjalan di seluruh tubuh bersama molekul yang namanya Lipoprotein, dan dapat melindunginya dari oksidasi sehingga tidak terbentuk radikal bebas. Oksidasi dari lipoprotein ini merupakan langkah awal pembentukan: Atherosclerosis ,pengerasan pembuluh darah dan berperan pada kerusakan hati Vitamin C larut dalam air, Vitamin C ini secara kuat dapat melemahkan radikal bebas serta mempunyai peran yang sangat penting dalam meningkatkan system kekebalan tubuh. Vitamin C dan vitamin E berjalan di seluruh tubuh bersama molekul yang namanya Lipoprotein, dan dapat melindunginya dari oksidasi sehingga tidak terbentuk radikal bebas.

Labu kuning merupakan bahan pangan yang kaya vitamin A, B dan C, mineral, karbohidrat dan mengandung Beta karoten. Beta karoten adalah pigmen warna kuning – orange yang jika dicerna di dalam tubuh kita akan berubah menjadi vitamin A. Fungsi vitamin A dan beta karoten antara lain berguna bagai kesehatan mata, kulit, dan kekebalan tubuh serta reproduksi. [Beta karoten](http://id.wikipedia.org/wiki/Beta_karoten), salah satu bentuk vitamin A, merupakan senyawa dengan aktivitas [antioksidan](http://id.wikipedia.org/wiki/Antioksidan) yang mampu menangkal radikal bebas.

Beta karoten dan vitamin A pada labu kuning sangat banyak. beta karoten pada labu kuning sebesar1,18mg/100 g. Dengan haya berat 100 gram buah labu segar menyimpan rata-rata 180 SI Vitamin A, vitamin C 52 mg/100 gr. Wortel yang merupakan salah satu sumber antiokasidan, Beta-karoten 8285 mg ( kandungan [Vitamin A](http://manfaatnyasehat.blogspot.com/2013/07/sumber-vitamin-a-retinol-fungsi-manfaat-defisiensi.html) 12.000 IU dan vitamin C 6 mg/100 gr. Walaupun wortel memiliki kandungan vitamin A dan beta karoten yang tinggi jika dibandingkan dengan labu kuning, tetapi labu kuning memiliki vitamin c yang tinggi. Dan buah atau sayur – sayuran yang mengandung beta karoten merupakan salah satu sumber antioksidan walaupun mengandung beta karoten yang sedikit.

Labu kuning mengandung zat gizi antioksidan yaitu beta karoten yang terdapat pada vitamin A yang dapat mengurangi atau menangkal penyakit yang diakibatkan oleh radikal bebas. Penyakit radikal bebas yaitu penyakit degeneratif dan munculnya setelah beberapa tahun kemudian. Selain sebagai antioksidan labu kuning juga mengandung banyak zat gizi lainnya seperti kandungan serat yang tinggi dan lain – lain, yang bermanfaat bagi kesehatan masyarakat. Maka dari itu masyarakat perlu mengkonsumsi labu kuning, dan mengkonsumsi tidaklah pada hari tertentu. Tetapi setiap hari dan tidak berlebihan.