



Buah Naga Antitoksik

Secara umumnya, buah naga ialah tanaman baharu yang Shanya diterokai oleh sebahagian kecil petani di Malaysia. Jika dibandingkan dengan tanaman komoditi yang lain, seperti kelapa sawit dan getah, kadar penanaman buah naga sangat rendah dan masih belum meluas. Walau bagaimanapun, kini, buah naga menjadi antara buah kegemaran yang makin mendapat perhatian di Malaysia kerana warnanya yang menarik, rasanya yang manis dan kandungan seratnya yang tinggi.

Berdasarkan sejarah, buah naga berasal dari negara Amerika Latin, seperti Chile, Argentina, Peru dan Mexico. Pada permulaannya, buah ini dibawa ke Vietnam hanya sebagai tanaman hiasan. Namun begitu,

permintaan yang drastik menyebabkan buah naga ditanam secara besar-besaran. Pada masa ini, selain menjadi pengekspor buah naga, Vietnam antara pengeluar utama buah naga di dunia.



Buah naga merah.

Pokok buah naga dikelaskan sebagai tumbuhan epifit separa yang memanjat dan menjulur untuk mendapatkan sokongan daripada pokok, kayu atau batu dinding. Pokok buah naga tidak sesuai ditanam di atas tanah secara mendatar atau rata kerana menyebabkan pendebungaan dan penuaian lebih sukar.

Sokongan dengan menggunakan kayu ialah sokongan yang terbaik untuk dipilih kerana mudah dan kosnya lebih rendah. Pokok buah naga mampu membiak secara semula jadi dan sangat mudah ditanam dengan memotong batangnya sebaik-baiknya sahaja menyentuh tanah.

Ada banyak manfaat dan khasiat penting yang terkandung dalam buah naga. Antara kebaikan buah naga termasuklah tidak memerlukan



racun perosak sepanjang proses penanaman dan penjagaannya. Buah naga juga mengandungi albumin yang dapat mengeluarkan mineral berlebihan dan toksik daripada badan manusia.

Di samping itu, buah naga mengandungi antosianin yang

mampu mengeluarkan radikal bebas dan melambatkan proses penuaan. Vitamin C di dalamnya mampu melindungi kulit dan menjadikan kulit kelihatan lebih cerah. Buah naga juga membantu mengurangkan berat badan kerana kaya dengan serat larut.

Bagi pesakit diabetes, buah naga dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mengurangkan kandungan gula dalam darah. Oleh sebab kandungan seratnya tinggi, buah naga mampu mencegah penyakit usus besar.

Buah naga atau *Hylocereus undatus* tergolong dalam keluarga

Sambutan Hari Guru

Jadual 1 Kandungan nutrien dalam buah naga bagi setiap 100 g. (Sumber: Jasiman Ahmad, 2008)

Nutrien	Berat Nutrien (100g)
Kelembapan	82.5 – 83 (g)
Protein	0.159 – 0.229 (g)
Lemak	0.21 – 0.61 (g)
Serat	0.7 – 0.9 (g)
Karotena	0.005 – 0.012 (mg)
Kalsium	6.3 – 8.8 (mg)
Fosforus	30.2 – 36.1 (mg)
Besi	0.55 – 0.65 (mg)
Vitamin B1	0.28 – 0.043 (mg)
Vitamin B2	0.043 – 0.045 (mg)
Vitamin B3	0.297 – 0.43 (mg)
Vitamin C	8 – 9 (mg)
Tiamin	0.28 – 0.30 (mg)
Riboflavin	0.043 – 0.044 (mg)
Niasin	1.297 – 1.300 (mg)
Abu	0.28 (g)
Lain-lain	0.54 – 0.68 (g)

kaktus. Ada tiga jenis buah naga, iaitu buah naga berwarna putih (*Hylocereus undatus*), buah naga berwarna merah (*Hylocereus polyrhizus*) dan buah naga berwarna kuning (*Hylocereus megalanthus*).

Di Malaysia, hanya ada dua jenis buah naga yang sesuai ditanam, iaitu buah naga jenis putih dan jenis merah. Gred dan kualiti buah naga dinilai berdasarkan aspek saiz, berat dan kemanisan buah.

Jadual 2 Gred dan berat buah naga.

Gred	Berat
AA	601 g ke atas
A	451 – 600 g
B	356 – 450 g
C	350 – 250 g
D	250 g dan ke bawah



Buah naga kuning.

Pokok buah naga tidak terkecuali daripada serangan penyakit. Penyakit ialah satu daripada punca utama yang menyebabkan kualiti buah terjejas. Jangkitan atau kerosakan dapat berlaku menerusi bekas memetik yang tercemar, air basuhan, peralatan pengasingan dan kecederaan mekanikal yang menyebabkan buah luka dan dijangkiti oleh organisma.

Beberapa serangga perosak, seperti semut, tikus dan burung dapat menyebabkan kadar kerosakan buah, tinggi. Sesetengah serangga pula bertelur dalam buah. Apabila menetas, larva memakan tisu yang berisi.

Kulat, virus dan bakteria pula dapat merosakkan atau mengurangkan kualiti buah naga. Ada juga kebarangkalian bahawa beberapa gangguan yang dapat berlaku pada buah mewujudkan masalah yang tidak disebabkan oleh patogen, seperti suhu, kelembapan dan suasana ketika tuaian.

Selain itu, kecederaan fizikal dan mekanikal juga dapat berlaku pada buah naga yang disebabkan oleh banyak faktor. Kerosakan mekanikal ialah satu daripada faktor yang disebabkan oleh terjatuh, menggosok, terkoyak dan menusuk. Satu lagi faktor yang dapat menyebabkan kerosakan ialah pendedahan terhadap suhu yang tinggi atau rendah yang melampau.

Semasa dan selepas penuaian buah, kerosakan dapat berlaku. Hal ini berpunca daripada pengendalian manual oleh pemilih, penyusunan buah di dalam jentera atau ketika pengangkutannya. Hal ini menyebabkan penurunan penggredan dan pembaziran buah.