



### **SALAK (*Salacca edulis* Reinw)**

Salak juga mengandung vitamin C dan betakaroten sehingga salak dapat digunakan sebagai obat mata karena kandungan betakaroten pada buah salak 5,5 kali lebih besar daripada mangga, 3 kali dari jambu dan 5 kali dari semangka. Selain itu mengkonsumsi 20 gram salak muda dapat mengurangi penyakit diare. Selain buahnya, daun salak juga dapat digunakan sebagai obat ambeien. Menurut penelitian salak merupakan sumber antioksidan alami yang baik, hal ini dikarenakan salak mengandung Asam klorogenat, (-)-epikatekin, dan proanthocyanidins yang merupakan senyawa yang sangat berperan sebagai antioksidan dalam buah salak.