

Mengenal Manfaat Alpukat untuk Ibu Hamil. Yuk, Simak!

MEI 25, 2026

2 MINS

Saat memasuki masa kehamilan, tubuh Mam membutuhkan asupan gizi yang lebih lengkap untuk menjaga kesehatan diri sendiri sekaligus mendukung tumbuh kembang janin. Dari banyak pilihan makanan sehat, alpukat bisa menjadi salah satu buah yang baik untuk dikonsumsi karena mengandung berbagai nutrisi penting.^[1]

Selain rasanya lembut dan mudah diolah, alpukat juga dapat membantu melengkapi kebutuhan gizi harian Mam tanpa tambahan gula.^[2] Yuk, kita bahas apa saja kandungan dan manfaat alpukat untuk ibu hamil.

Kandungan Gizi Alpukat

Salah satu alasan alpukat baik dikonsumsi saat hamil adalah karena buah ini memiliki kandungan nutrisi yang cukup lengkap. Berbeda dari banyak buah lain yang umumnya tinggi karbohidrat, alpukat lebih banyak mengandung lemak sehat yang bermanfaat bagi tubuh.

Di dalam alpukat, Mam bisa mendapatkan serat, lemak tak jenuh tunggal, serta berbagai vitamin dan mineral, seperti vitamin C, vitamin E, magnesium, dan kalium. Alpukat juga mengandung folat yang penting selama masa kehamilan, serta lutein, yaitu antioksidan yang dapat membantu mendukung kesehatan tubuh Mam.^[3]

Baca Juga : Pantangan Makanan yang Wajib Dihindari Ibu Hamil

4 Manfaat Alpukat untuk Ibu Hamil dan

Janin

Setelah tahu kandungan nutrisinya, Mam mungkin bertanya-tanya: apa saja khasiat alpukat untuk ibu hamil? Jika dikonsumsi dalam porsi yang wajar, alpukat bisa membantu melengkapi kebutuhan gizi harian Mam sekaligus mendukung perkembangan janin.

1. Bantu kenyang lebih lama

Alpukat dapat membantu Mam merasa kenyang lebih lama. Saat hamil, rasa lapar bisa datang lebih sering dan kadang sulit diprediksi. Kandungan lemak sehat^[4] dan serat dalam alpukat dapat membantu menjaga rasa kenyang, sehingga Mam lebih mudah mengatur nafsu makan dan tetap bertenaga sepanjang hari.^[5]

2. Baik untuk pencernaan ibu hamil

Serat dalam alpukat dapat membantu melancarkan pergerakan usus dan mengurangi risiko sembelit, yang cukup sering dialami selama kehamilan. Asupan serat yang cukup juga penting untuk mendukung kesehatan tubuh ibu hamil secara keseluruhan seperti mengurangi risiko diabetes gestasional dan preeklamsia.^[6]

3. Mendukung tumbuh kembang janin

Alpukat mengandung lutein, yaitu antioksidan yang berperan dalam mendukung perkembangan mata dan otak janin.^[7] Karena lutein larut dalam lemak, kandungan lemak sehat alami dalam alpukat juga membantu tubuh menyerap nutrisi ini dengan lebih baik. Manfaat alpukat untuk perkembangan janin ini membuatnya menjadi buah yang cocok dikonsumsi selama kehamilan.

4. Bantu jaga kadar gula darah dan kolesterol ibu hamil

Alpukat termasuk buah yang rendah karbohidrat dan kaya lemak sehat. Kombinasi ini dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap lebih stabil^[8], sekaligus mendukung keseimbangan kolesterol baik dan kolesterol jahat dalam tubuh Mam.^[9]

Pentingnya Folat dalam Alpukat untuk Kehamilan

Selain manfaat alpukat untuk ibu hamil di atas, buah ini juga mengandung folat yang

penting untuk Mam selama masa kehamilan. Folat berperan dalam pembentukan jaringan baru dan proses pembelahan sel, sehingga kebutuhannya meningkat saat Mam sedang hamil.

Asupan folat yang cukup, terutama pada awal kehamilan, dapat membantu menurunkan risiko gangguan perkembangan janin, termasuk cacat tabung saraf seperti spina bifida.^[10] Dengan mengonsumsi buah alpukat, Mam sudah bisa membantu memenuhi sebagian kebutuhan folat harian selama kehamilan.

Lemak Sehat dalam Alpukat untuk Otak Janin

Selain folat, alpukat juga mengandung lemak sehat yang penting selama kehamilan. Lemak tetap dibutuhkan oleh tubuh Mam, terutama untuk membantu mendukung perkembangan janin. Namun, jenis lemak yang banyak terdapat dalam alpukat adalah lemak tak jenuh tunggal, salah satunya asam oleat.^[11]

Asam oleat ini berperan dalam mendukung perkembangan otak dan pematangan sistem saraf pusat bayi.^[12] Bagi Mam, asupan lemak sehat dari makanan seperti alpukat juga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dan menghindarkan insomnia selama masa kehamilan.^[13] Dengan begitu, alpukat bisa menjadi pilihan camilan sehat yang praktis selama masa kehamilan.

Cara Konsumsi Alpukat untuk Ibu Hamil

Agar manfaatnya terasa lebih optimal, Mam tetap perlu mengonsumsi alpukat dengan cara yang aman dan sesuai kondisi tubuh. Secara umum, alpukat termasuk buah yang aman untuk ibu hamil.

Namun, bila Mam pernah memiliki alergi terhadap alpukat, sebaiknya hindari dulu buah ini dan konsultasikan dengan dokter atau tenaga kesehatan. Ini penting agar Mam dan janin tetap aman dari risiko reaksi alergi selama masa kehamilan.

Selain aman dikonsumsi selama Mam tidak memiliki alergi, alpukat juga mudah diolah menjadi berbagai menu harian. Teksturnya lembut dan rasanya cukup netral, sehingga bisa dipadukan dengan makanan manis maupun gurih.

Beberapa ide penyajian alpukat yang bisa Mam coba di rumah antara lain:

- Menambahkan irisan alpukat ke dalam telur dadar sayur untuk menu sarapan.
- Menyajikan potongan alpukat bersama ubi panggang, kacang-kacangan, dan ayam panggang.

- Menghaluskan alpukat di atas roti gandum utuh, lalu menambahkan sedikit garam dan lada.
- Mencampurkan potongan alpukat segar ke dalam salad.
- Menghaluskan alpukat bersama daun ketumbar untuk dijadikan saus salad tanpa produk susu.^[14]
- Mam juga bisa menikmati alpukat dengan sedikit madu sebagai variasi rasa. Namun, gunakan madu secukupnya agar asupan gula tetap terkontrol, terutama bila Mam memiliki riwayat gula darah tinggi atau diabetes gestasional.

Baca Juga : Nutrisi Makanan yang Baik untuk Ibu Hamil!

Porsi Alpukat yang Pas untuk Ibu Hamil

Setelah tahu berbagai cara menyajikannya, Mam juga perlu memperhatikan porsinya. Meski alpukat kaya nutrisi, buah ini tetap mengandung kalori, sehingga sebaiknya dikonsumsi secukupnya.

Sebagai panduan, Mam bisa mengonsumsi sekitar setengah buah alpukat ukuran sedang atau kurang lebih 100 gram dalam satu porsi.^[15] Dalam jumlah tersebut, alpukat sudah membantu memberi asupan serat, kalium, lemak sehat, dan berbagai nutrisi penting lainnya.

Porsi yang terukur dapat membantu Mam mendapatkan manfaat alpukat tanpa membuat asupan kalori harian menjadi berlebihan. Agar lebih aman, Mam juga bisa menyesuaikan porsi alpukat dengan pola makan harian dan anjuran dokter atau ahli gizi, terutama bila memiliki kondisi kehamilan tertentu.

Memastikan asupan nutrisi yang tepat melalui makanan seperti alpukat adalah langkah awal yang baik untuk kesehatan Mam dan si Kecil. Namun, kami memahami bahwa perjalanan kehamilan hingga pola asuh anak membutuhkan dukungan informasi yang lebih luas dan terpercaya.

S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mam dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil. Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Simak informasi selain manfaat alpukat untuk ibu hamil lewat S-26 ParenTeam di sini!

Pertanyaan Seputar Manfaat Alpukat

untuk Ibu Hamil

Nutrisi apa dalam alpukat yang penting untuk ibu hamil?

Alpukat mengandung nutrisi krusial seperti folat untuk pembentukan jaringan janin dan lemak tak jenuh tunggal untuk mendukung perkembangan otak bayi. Selain itu, kandungan serat, vitamin C, E, serta lutein di dalamnya sangat bermanfaat untuk menjaga pencernaan dan kesehatan mata selama masa kehamilan.

Apakah alpukat baik untuk perkembangan janin?

Ya, alpukat sangat baik bagi janin karena kandungan folatnya membantu mencegah risiko cacat tabung saraf sejak awal kehamilan. Selain itu, kandungan lutein dan asam oleat dalam alpukat berperan krusial dalam mendukung perkembangan otak, mata, serta pematangan sistem saraf pusat bayi.

Berapa porsi alpukat yang dianjurkan untuk ibu hamil?

Porsi yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah sekitar setengah buah alpukat ukuran sedang atau kurang lebih 100 gram dalam satu kali saji. Jumlah tersebut dinilai cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian tanpa memberikan asupan kalori yang berlebihan bagi Mam.

Referensi

1. Vinmec International Hospital - Eating Avocados During Pregnancy: Benefits for You and Your Baby. Dari <https://www.vinmec.com/eng/blog/eating-avocados-during-pregnancy-benefits-for-you-and-your-unborn-baby-en>. Diakses pada 4 Mei 2026
2. Comerford, K., Ayoob, K., Murray, R., & Atkinson, S. (2016). The Role of Avocados in Maternal Diets during the Periconceptional Period, Pregnancy, and Lactation. *Nutrients*, 8(5), 313. <https://doi.org/10.3390/nu8050313>
3. Dreher, M. L., & Davenport, A. J. (2013). Hass Avocado Composition and Potential Health Effects. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 53(7), 738-750. <https://doi.org/10.1080/10408398.2011.556759>
4. Sun, L., Goh, H. J., Govindharajulu, P., Khee-Shing Leow, M., & Henry, C. J. (2019). Differential Effects of Monounsaturated and Polyunsaturated Fats on Satiety and Gut Hormone Responses in Healthy Subjects. *Foods*, 8(12), 634. <https://doi.org/10.3390/foods8120634>

5. Hervik, A. K., & Svihus, B. (2019). The Role of Fiber in Energy Balance. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2019, 4983657. <https://doi.org/10.1155/2019/4983657>
6. Zerfu, T. A., & Mekuria, A. (2019). Pregnant women have inadequate fiber intake while consuming fiber-rich diets in low-income rural setting: Evidences from Analysis of common “ready-to-eat” stable foods. *Food Science & Nutrition*, 7(10), 3286–3292. <https://doi.org/10.1002/fsn3.1188>
7. Stringham, J. M., Johnson, E. J., & Hammond, B. R. (2019). Lutein across the Lifespan: From Childhood Cognitive Performance to the Aging Eye and Brain. *Current Developments in Nutrition*, 3(7). <https://doi.org/10.1093/cdn/nzz066>
8. Agunloye, M. O., Owu, D. U., Onaadebo, O., Bisong, S. A., Ogunyemi, O. M., & Ugwu, F. N. (2025). The role of avocado plant and its derivatives in the management of diabetes mellitus: a natural approach to glycemic control. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 24(1), 34. <https://doi.org/10.1007/s40200-024-01551-y>
9. Mahmassani, H. A., Avendano, E. E., Raman, G., & Johnson, E. J. (2018). Avocado consumption and risk factors for heart disease: a systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 107(4), 523–536. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqx078>
10. Ledet III, L. F., Plaisance, C. J., Daniel, C. P., Wagner, M. J., Alvarez, I., Burroughs, C. R., Rieger, R., Siddaiah, H., Ahmadzadeh, S., Shekoohi, S., Kaye, A. D., & Varrassi, G. (2024). Spina Bifida Prevention: A Narrative Review of Folic Acid Supplements for Childbearing Age Women. *Cureus*, 16(1). <https://doi.org/10.7759/cureus.53008>
11. Roko Marović, Marija Badanjak Sabolović, Mladen Brnčić, Antonela Ninčević Grassino, Kljak, K., Voća, S., Sven Karlović, & Suzana Rimac Brnčić. (2024). The Nutritional Potential of Avocado by-Products: A Focus on Fatty Acid Content and Drying Processes. *Foods*, 13(13), 2003–2003. <https://doi.org/10.3390/foods13132003>
12. Lin, X., & Li, Z. (2024). Key components and multiple health functions of avocado oil: A review. *Journal of Functional Foods*, 122, 106494–106494. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2024.106494>
13. Bennett, C. J., Cain, S. W., & Blumfield, M. L. (2019). Monounsaturated fat intake is associated with improved sleep quality in pregnancy. *Midwifery*, 78, 64–70. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.07.019>
14. Healthline - 7 Benefits of Eating Avocado During Pregnancy. Dari <https://www.healthline.com/health/pregnancy/avocado-pregnancy#how-to-eat:~:text=Add%20sliced%20avocado>. Diakses pada 4 Mei 2026
15. Puskesmas Perampuan - 7 MANFAAT ALPUKAT UNTUK IBU HAMIL, APA SAJA? (2025). Dari <https://puskesmasperampuan-dikes.lombokbaratkab.go.id/artikel/7-manfaat-alpukat-untuk>

-ibu-hamil-apa-saja/. Diakses pada 4 Mei 2026

Bagikan sekarang