

Prolite – Jengkol buah yang terkenal dengan meninggalkan aroma yang tidak sedap kepada siapa saja yang memakannya.

Meski memiliki aroma yang tidak sedap tidak sedikit orang juga sangat menyukai makanan yang satu ini apalagi setelah di olah menjadi menu masakan yang lezat dan menggugah selera.

Namun tahu kah kamu bahwa jengkol nyatanya memiliki banyak manfaat ketika di makan sesuai dengan aturan.

[Baca Juga: Apa itu HPV? Pemberian Vaksin pada Anak Usia 10-13 Tahun](#)

Manfaat jengkol diketahui dapat menjaga daya tahan tubuh berkat kandungan vitamin C di dalamnya.

Namun, buah ini juga bisa menyebabkan gangguan ginjal bila dikonsumsi terlalu banyak atau pengolahannya tidak tepat.

Selain di Indonesia, buah ini juga ditemukan di beberapa negara Asia Tenggara lainnya, seperti Malaysia, Thailand, dan Myanmar. Jengkol dapat dikonsumsi mentah ataupun diolah menjadi beragam olahan lezat, seperti balado, semur, atau di goreng.

[Baca Juga: Apa itu Bawang Dayak? Berikut 6 Manfaat untuk Kesehatan](#)

Bukan hanya itu buah ini juga mengandung beragam nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Di dalam 100 gram mentah, terkandung sekitar 192 kalori dan beberapa nutrisi lain, seperti 52 gram air, 5 gram protein, 241 miligram kalium, 31 miligram vitamin C dan masih banyak lagi.



5 Manfaat Jengkol untuk Kesehatan di Balik Aroma yang Tidak Sedap



Baca Selanjutnya

Jaga Mata Tetap Tajam: Nutrisi & Lifestyle yang Harus Kamu Coba!