5 Manfaat Jengkol untuk Kesehatan di Balik Aroma yang Tidak Sedap

Category: LifeStyle
23 September 2025

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.

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.

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.

astro

Ada beberapa manfaat jengkol bagi kesehatan yang bisa diperoleh, yaitu:

1. **Menjaga daya tahan tubuh**

Salah satu vitamin yang banyak dalam buah ini adalah vitamin C. Berkat kandungan ini, jengkol menjadi salah satu makanan yang bisa dikonsumsi untuk menjaga daya tahan tubuh. Vitamin C mampu mendorong produksi sel darah putih dan meningkatkan fungsinya sehingga tubuh terlindung dari infeksi.

2. **Melancarkan buang air besar**

Konsumsi dengan matang dipercaya dapat mengatasi sembelit atau konstipasi. Manfaat jengkol ini diperoleh dari kandungan air dan serat di dalamnya yang mampu melunakkan tinja. Dengan begitu, buang air besar pun menjadi lebih lancar.

3. **Mengendalikan tekanan darah**

Jika Anda menderita tekanan darah tinggi, cocok untuk dimasukkan dalam menu sehari-hari. Kandungan kalium didalamnyal dinilai baik untuk mengendalikan tekanan darah. Makanan tinggi kalium diketahui dapat menurunkan tekanan darah tinggi, terutama pada penderita hipertensi.

Meski begitu, konsumsi jengkol saja tetap tidak bisa menggantikan pengobatan medis untuk hipertensi. Perlu diingat, sebaiknya jangan digoreng dan ditambah banyak garam karena tidak baik untuk dikonsumsi oleh penderita hipertensi.

4. **Mengontrol gula darah**

Manfaat jengkol lainnya ialah mengontrol kadar gula darah berkat kandungan kalium dan serat yang terkandung didalamnya. Kalium dan serat mendukung kerja insulin serta memperlambat penyerapan gula sehingga membuat buah yang satu ini dinilai baik dalam mengontrol kadar gula darah.

Namun, untuk mengontrol kadar gula darah pada kondisi diabetes, penderitanya juga dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan rendah gula dan obat-obatan sesuai anjuran dokter.

5. **Mencegah penyakit kanker**

Kandungan vitamin C di dalamnya juga berperan penting dalam mencegah penyakit kronis yang disebabkan oleh radikal bebas, salah satunya kanker. Ditambah lagi, kandungan senyawa fenolik di dalamnya bersifat antikanker yang mampu menurunkan risiko terjadinya kanker.

Bagaimana banyak manfaat di balik aroma yang tidak sedapnya bukan? Namun perlu di ingat mengonsumsi yang berlebihan akan menimbulkan yang tidak baik untuk Kesehatan.