

# **Ada Bahaya Dibalik Nikmatnya Petai , Gagal Ginjal Menghantui**

Category: LifeStyle

29 November 2024



## **Ada Bahaya Dibalik Nikmatnya Petai , Gagal Ginjal Menghantui**

**Prolite** – Mengonsumsi petai menjadi salah satu penambah nafsu makan untuk beberapa orang namun ada juga yang tidak menyukai makanan ini.

Petai atau yang dikenal dengan nama *perkia speciosa* terkenal dengan memiliki harum yang khas ketika memakannya.

Makanan ini biasanya diolah dalam sejumlah masakan atau ada juga yang mengonsumsinya langsung dengan menggunakan sambal

tanpa diolah kembali.

Namun tidak banyak juga orang yang malas mengonsumsi makanan yang satu ini, pasalnya ketika selesai memakannya ia mempunyai ciri khas yang membuat mulut seseorang yang mengonsumsinya menjadi bau.



Namun taukah kalian nyatanya petai ini mempunyai manfaat kesehatan dengan kaya vitamin dan mineral dalam kandungannya.

Makanan ini juga memiliki ekstrak dari polong dan biji yang mengandung polifenol, fitosterol, dan flavonoid total yang tinggi, juga kaya akan antioksidan. Manfaatnya, bisa menjaga kadar gula darah hingga melancarkan pencernaan.

Namun yang menjadi catatan agar masyarakat tetap tidak berlebihan saat mengonsumsinya. Bila terus menerus dikonsumsi setiap hari dengan jumlah berlebihan, dalam jangka panjang bisa mengganggu kesehatan ginjal.

Mungkin hanya sebagian kecil orang yang kuat memakan makanan ini setiap hari, pasalnya bukan hanya mempunyai aroma yang khas namun juga efek mengonsumsi secara berlebihan berakibat kembung.

Nyatanya efek dari mengonsumsi secara berlebih bukan hanya perut kembung namun bisa berakibat kerusakan ginjal.

Bila dikonsumsi dalam batas normal, petai justru dinilai baik untuk gula darah, regulasi keseimbangan kadar gula darah, artinya orang-orang dengan diabetes melitus, kencing manis.