

Kangkung : Si Hijau Sederhana yang Kaya Manfaat

Category: LifeStyle

4 September 2024



Prolite – Kangkung, dengan nama ilmiah *Ipomoea aquatica*, adalah tumbuhan air yang berasal dari Asia Tenggara.

Tumbuhan yang mudah tumbuh di daerah tropis ini telah menjadi bagian penting dari masakan berbagai negara di Asia.

Kangkung biasanya diolah dengan cara ditumis, direbus, atau dijadikan lalapan. Teksturnya yang lembut dan rasanya yang sedikit pahit membuatnya menjadi pelengkap yang sempurna untuk berbagai hidangan.



– *Freepik*

Meskipun tergolong sebagai sayuran sederhana, si hijau ini

menyimpan segudang nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh. Dalam setiap porsinya, kamu akan menemukan:

- Vitamin A, C, dan K
- Mineral berupa Kalium, zat besi, dan kalsium
- Serat
- Antioksidan seperti flavonoid dan beta-karoten

Manfaat Kangkung bagi Kesehatan



– Freepik

Dengan kandungan nutrisi yang kaya, tidak heran jika kangkung memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Beberapa di antaranya adalah:

- **Meningkatkan sistem kekebalan tubuh:** Kandungan vitamin C yang tinggi membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga kita lebih tahan terhadap berbagai penyakit.
- **Menjaga kesehatan mata:** Vitamin A di dalamnya sangat penting untuk kesehatan mata. Nutrisi ini membantu menjaga ketajaman penglihatan dan mencegah berbagai masalah mata seperti rabun senja.
- **Menjaga kesehatan jantung:** Kalium di dalamnya membantu mengatur tekanan darah, sehingga dapat mengurangi risiko penyakit jantung.
- **Membantu pencernaan:** Seratnya membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit.
- **Mencegah anemia:** Kandungan zat besi di dalamnya membantu mencegah anemia, yaitu kondisi kekurangan sel darah merah.
- **Menjaga kesehatan tulang:** Kalsium di dalamnya sangat penting untuk kesehatan tulang dan gigi.



Ilustrasi pria makan sayur – freepik

Yang sering dianggap sebagai sayuran biasa, ternyata memiliki banyak manfaat bagi kesehatan.

Dengan kandungan nutrisi yang lengkap dan mudah didapatkan, kangkung sangat recomended menjadi bagian dari menu makanan sehari-hari.

Jadi, jangan ragu untuk menambahkan si hijau ini ke dalam berbagai hidangan! Yuk, mulai konsumsi kangkung secara teratur dan rasakan manfaatnya untuk kesehatan tubuhmu!