

# Kencur : Superfood Tradisional Penuh Gizi yang Wajib Masuk Menu Harianmu!

Category: LifeStyle  
September 10, 2024



**Prolite** – Siapa yang nggak kenal kencur? Salah satu bahan herbal yang sudah dikenal sejak lama dalam pengobatan tradisional ini punya sejuta manfaat loh!

Kencur sering kali dijadikan sebagai jamu atau rempah dalam berbagai hidangan. Tapi, tahukah kamu bahwa kencur sebenarnya bisa dikategorikan sebagai *superfood*?

Yuk, kita bahas lebih lanjut tentang apa yang membuat kencur istimewa dan wajib dicoba dalam kehidupan sehari-hari!

# Mengapa Kencur Dianggap sebagai Superfood dalam Pengobatan Tradisional?



– Freepik

Dalam dunia pengobatan tradisional, kencur punya tempat yang istimewa. Rempah yang satu ini dipercaya dapat memberikan manfaat luar biasa untuk kesehatan.

Dari jaman nenek moyang kita dulu, *superfood* ini sudah digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan seperti batuk, pilek, hingga meningkatkan stamina tubuh.

Bukan cuma itu, kencur juga sering menjadi bahan utama dalam ramuan-ramuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Kenapa bisa begitu? Karena kencur mengandung senyawa aktif seperti antioksidan dan antiinflamasi yang sangat baik untuk tubuh.

Antioksidan sendiri berfungsi untuk menangkal radikal bebas yang bisa menyebabkan penyakit serius, sedangkan antiinflamasi membantu meredakan peradangan dalam tubuh.

## Kandungan Nutrisi dalam Kencur dan Manfaatnya untuk Kesehatan Tubuh



– shutterstock

Bukan hanya soal rasa dan aroma, tapi juga punya kandungan gizi yang bikin tubuh kita makin sehat! Yuk, cek beberapa kandungan gizinya:

- **Serat:** Membantu melancarkan pencernaan dan menjaga kesehatan usus.
- **Vitamin C:** Meningkatkan sistem imun tubuh, membantu melawan virus dan bakteri.
- **Zat besi:** Baik untuk produksi sel darah merah dan mencegah anemia.
- **Antioksidan:** Membantu tubuh melawan stres oksidatif yang bisa merusak sel-sel tubuh.
- **Sineol dan Pati:** Keduanya adalah senyawa aktif yang dapat membantu meredakan batuk dan gejala pilek.

Manfaatnya nggak berhenti di situ aja. Kencur juga dikenal baik untuk mengurangi rasa lelah, meningkatkan nafsu makan, dan bahkan menjaga kesehatan kulit!

Jadi, buat kamu yang ingin menjaga tubuh tetap fit secara alami, si *superfood* ini bisa jadi pilihan yang tepat.

## Apa yang Harus Diketahui Sebelum Mengonsumsinya?



– Freepik

Meskipun punya banyak manfaat, ada baiknya kamu mengonsumsinya dengan bijak. Karena, seperti semua bahan alami, ini juga bisa punya efek samping kalau dikonsumsi berlebihan.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- **Dosis yang tepat:** Sebaiknya kamu mengonsumsi dalam jumlah yang sesuai anjuran. Kelebihan mengonsumsi bisa menyebabkan masalah pada lambung, seperti rasa perih atau mual.
- **Kondisi kesehatan:** Kalau kamu punya kondisi kesehatan tertentu, seperti gangguan lambung atau sedang hamil, ada baiknya konsultasi dulu dengan dokter sebelum

mengonsumsi dalam bentuk ramuan.

- **Interaksi dengan obat lain:** Pastikan nggak berinteraksi dengan obat-obatan yang sedang kamu konsumsi.

Jadi, meskipun dikenal sebagai bahan alami, selalu ingat untuk mengonsumsinya dengan hati-hati, ya!

## Cara Mengolah Kencur Menjadi Ramuan Tradisional



*Jamu tradisional – Ist*

Salah satu cara paling umum mengonsumsi kencur adalah dengan membuatnya menjadi jamu. Kamu bisa mencampurkannya dengan bahan-bahan lain seperti gula merah, air hangat, dan perasan jeruk nipis. Ramuan ini bisa diminum saat pagi atau sore hari untuk menjaga stamina tubuh.

Untuk kamu yang lebih suka cara praktis, rempah ini bisa diolah menjadi teh herbal. Caranya gampang, cukup parut, seduh dengan air panas, dan tambahkan sedikit madu untuk rasa yang lebih enak.

Selain itu, juga bisa dihaluskan dan dicampurkan dalam masakan seperti nasi goreng atau sup untuk memberi rasa yang khas dan menambah nutrisi.

Memang bentuknya kecil, tapi jangan anggap remeh manfaatnya! Dengan segala kandungan gizi dan manfaat kesehatan yang dimilikinya, nggak heran kalau ini jadi salah satu *superfood* tradisional yang wajib kamu coba.

Selain rasanya yang enak dan aromanya yang khas, juga bisa menjadi solusi alami untuk menjaga kesehatan tubuhmu.

Jadi, tunggu apalagi? Yuk, mulai tambahkan kencur ke dalam

menu harianmu dan rasakan sendiri manfaatnya! Jangan lupa konsumsi dengan bijak dan sesuai kebutuhan ya!