Segudang Manfaat Jengkol untuk Kesehatan yang Jarang Diketahui

Category: LifeStyle
13 Maret 2024

Prolite – Siapa yang tak kenal dengan jengkol? Makanan yang kerap kali dihindari karena aromanya yang kuat dan menyengat ini, rupanya menyimpan segudang manfaat kesehatan yang jarang kita sadari.

Di balik reputasinya yang kontroversial, jengkol atau jering ternyata kaya akan nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh kita.

Olahan jengkol – ist

Jengkol mengandung berbagai zat gizi penting seperti zat besi, protein, lemak, karbohidrat, serat, kalsium, kalium, fosfor,

natrium, hingga vitamin C.

Terdengar luar biasa, bukan? Dan yang menarik, kandungan-kandungan tersebut memiliki dampak positif yang signifikan bagi kesehatan tubuh kita.

Siapa sangka, mungkin makanan yang selama ini dihindari justru bisa menjadi sahabat sehat kita yang baru. Yuk, mari kita temukan keajaiban dari jengkol bersama-sama!

9 Manfaat Jengkol untuk Kesehatan

— *iStockphoto*

1. **Meredakan dan Mencegah Maag**

Ekstraknya dipercaya efektif meredakan gejala maag dan mencegah gangguan pada lambung. Enzim superoxide dismutase dalam jengkol mampu melindungi dinding lambung dari luka.

2. **Mengatasi Sembelit**

Kandungan serat yang tinggi di dalamnya dapat membantu melancarkan proses pencernaan serta mencegah terjadinya sembelit. Ketika kita mengonsumsi makanan yang kaya akan serat, seperti jengkol, serat tersebut akan menyerap air di dalam usus, sehingga membentuk massa yang lebih lunak dan memperlancar pergerakan usus.

3. **Mencegah Masalah Jantung**

Vitamin C dan A yang terkandung di dalamnya memiliki peran penting sebagai antioksidan yang dapat melindungi tubuh dari infeksi dan racun. Kedua vitamin ini bekerja secara efektif

dalam menangkal radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung.

4. Menjaga Kesehatan Tulang

Kandungan kalsium dan fosfor yang terdapat dalam jengkol juga memiliki manfaat penting dalam menjaga kesehatan tulang dan gigi. Kalsium dikenal sebagai mineral yang sangat penting untuk pembentukan dan pemeliharaan tulang yang kuat dan gigi yang sehat. Sedangkan fosfor bekerja bersama dengan kalsium untuk membantu menjaga kepadatan tulang dan gigi.

5. Mencegah Anemia

Zat besi di dalamnya memiliki peran penting dalam membantu tubuh untuk menghasilkan sel darah merah. Sel darah merah bertanggung jawab untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, dan kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, kondisi di mana tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup untuk menjaga fungsi normal.

6. Mengurangi Risiko Kanker

Antioksidan yang terkandung di dalamnya membantu menangkal radikal bebas dan memperlambat pertumbuhan sel kanker.

7. Mengendalikan Gula Darah

Kandungan antioksidan dan asam jengkolat di dalamnya membantu menjaga kadar gula darah agar tetap stabil.

Menjaga Kekebalan Tubuh

Vitamin C yang terkandung di dalamnya juga dapat membantu membasmi infeksi dan menjaga daya tahan tubuh.

9. **Menjaga Kadar Kolesterol**

Jengkol tidak mengandung kolestrol sama sekali. Konsumsi dengan cara yang tepat tidak akan meningkatkan kadar kolesterol.

Penting untuk diingat!

- Konsumsi secukupnya dan tidak berlebihan untuk menghindari efek samping seperti bau badan dan urin yang menyengat.
- Minum air putih yang banyak setelah mengkonsumsi untuk membantu ginjal mengeluarkan asam jengkolat.
- Hindari mengkonsumsi jika memiliki penyakit ginjal.

— iStockphoto

Meskipun memiliki aroma yang kurang sedap, manfaatnya untuk kesehatan tidak perlu diragukan lagi. Mengkonsumsi dalam jumlah aman dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit.

Namun, perhatikan cara pengolahan yang tepat untuk menghindari efek samping. Jika memiliki penyakit tertentu, konsultasikan dengan dokter sebelum mengonsumsinya.

Semoga artikel ini dapat membantu untuk memahami manfaat jengkol bagi kesehatan dan cara mengonsumsinya dengan aman.

8.