

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 didalamnya 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.

Segudang Manfaat Jengkol untuk Kesehatan yang Jarang Diketahui

Category: LifeStyle
23 September 2025



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.

8. 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 kolesterol 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 mengonsumsi untuk membantu ginjal mengeluarkan asam jengkolat.
- Hindari mengonsumsi jika memiliki penyakit ginjal.



– iStockphoto

Meskipun memiliki aroma yang kurang sedap, manfaatnya untuk kesehatan tidak perlu diragukan lagi. Mengonsumsi 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.