

Prolite – Siapa sangka, tanaman liar yang sering dianggap gulma ini ternyata punya segudang manfaat kesehatan. Yuk, kenalan lebih dekat dengan tanaman krokot, si cantik yang super bermanfaat!

Kamu pernah lihat tanaman krokot? Atau mungkin malah sering ngelihat tapi nggak tahu namanya? Krokot (*Portulaca oleracea*) adalah tanaman liar yang sering tumbuh di pekarangan, pinggir jalan, atau bahkan di sela-sela trotoar.

Meskipun banyak orang menganggapnya gulma, krokot sebenarnya adalah tanaman dengan manfaat luar biasa buat kesehatan.

Baca Juga: Krisis Literasi Indonesia 2026: Saatnya Catur Pusat Pendidikan Jadi Gerakan Nyata, Bukan Sekadar Wacana

Bahkan, krokot kini makin populer di dunia kesehatan dan kuliner, lho! Selain gampang ditemui, tanaman ini juga kaya nutrisi. Nah, biar kamu makin paham soal si krokot, yuk kita bahas lebih dalam mulai dari deskripsinya hingga manfaatnya buat kesehatan.

### **Apa Itu Krokot? Yuk Kenalan Dulu!**



## 1. Deskripsi Tanaman Krokot: Si Kecil yang Cantik

Krokot (*Portulaca oleracea*) adalah tanaman kecil berdaun tebal dengan batang merah keunguan. Tingginya biasanya cuma sekitar 15-30 cm. Daunnya berbentuk bulat telur dengan warna hijau segar. Tanaman ini termasuk golongan sukulen, jadi daunnya agak kenyal karena menyimpan banyak air.

Baca Juga: Rahasia Hidup Lebih Tenang dari Buku 'The Art of Saying No', yang Wajib Kamu Baca!

Habitat krokot sangat fleksibel. Dia bisa tumbuh di tanah kering maupun lembab. Kamu bisa menemukannya di pekarangan rumah, area persawahan, atau bahkan di pinggir jalan. Meski sering dianggap gulma, krokot sebenarnya tahan banting banget dan mudah tumbuh tanpa perawatan khusus.

## 2. Asal Usul: Dari Gulma Jadi Bintang

Dulu, krokot sering dianggap sebagai tanaman liar yang nggak ada gunanya. Tapi ternyata, tanaman ini punya sejarah panjang sebagai bahan makanan dan obat herbal di berbagai budaya, termasuk Tiongkok, India, dan Timur Tengah. Kini, krokot mulai naik daun di dunia modern karena manfaat kesehatannya yang luar biasa.

## 3. Popularitasnya dalam Dunia Kesehatan dan Kuliner

Krokot dikenal sebagai salah satu tanaman superfood karena kandungan nutrisinya yang lengkap. Selain itu, krokot juga mulai sering digunakan dalam masakan, terutama salad atau tumisan. Rasanya segar dengan sedikit asam, bikin masakan jadi lebih nikmat.

## Manfaat Kesehatan Tanaman Krokot: Si Liar yang Kaya Gizi



Tanaman yang sering kita anggap remeh ini ternyata menyimpan segudang manfaat kesehatan. Apa aja, sih? Yuk, cek!

### **1. Sumber Asam Lemak Omega-3**

Nggak cuma ikan yang kaya omega-3, krokot juga punya kandungan asam lemak ini, lho! Omega-3 dikenal baik untuk kesehatan otak, jantung, dan bisa membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan tekanan darah tinggi.

### **2. Kaya Vitamin A dan C**

Vitamin A yang terkandung dalam krokot penting buat kesehatan mata dan meningkatkan sistem imun tubuh. Sementara itu, vitamin C membantu tubuh melawan radikal bebas, menjaga kulit tetap sehat, dan mempercepat proses penyembuhan luka.

### **3. Kandungan Mineral Lengkap**

Krokot juga mengandung berbagai mineral penting seperti magnesium, kalsium, dan kalium. Magnesium dan kalsium bagus buat kesehatan tulang, sementara kalium membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

## **Khasiat Tanaman Krokot untuk Kesehatan: Cuma Gulma Biasa? No Way!**



## **1. Menurunkan Tekanan Darah**

Kandungan kalium dalam krokot membantu mengurangi tekanan darah tinggi dengan cara melemaskan pembuluh darah. Ini bikin krokot cocok banget buat kamu yang punya hipertensi.

## **2. Menjaga Kesehatan Jantung**

Omega-3 dalam krokot membantu mengurangi risiko penyakit jantung dengan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL). Dengan rutin mengonsumsinya, kamu bisa menjaga kesehatan jantung lebih baik.

### 3. Mengatasi Peradangan

Krokot mengandung senyawa antioksidan yang efektif melawan peradangan di tubuh. Ini bisa membantu meredakan gejala penyakit seperti arthritis, asma, atau gangguan pencernaan.

### **Cara Mengolahnya Jadi Superfood : Gampang Banget!**

Penasaran gimana cara menikmati krokot? Kamu bisa mengolahnya dengan mudah, kok.

- Dibuat Salad: Campurkan krokot segar dengan tomat, mentimun, dan saus favoritmu.
- Dijadikan Tumisan: Tumis krokot dengan bawang putih dan sedikit minyak zaitun.
- Rebus atau Kukus: Krokot bisa dimakan sebagai lalapan setelah direbus sebentar.

Yang perlu diingat, pastikan kamu mencuci krokot hingga bersih sebelum mengolahnya, ya!



Nah, sekarang kamu tahu kan kalau krokot itu bukan sekadar tanaman liar biasa? Si kecil yang sering dianggap gulma ini ternyata punya nutrisi lengkap dan manfaat kesehatan yang luar biasa. Jadi, lain kali kalau lihat krokot di pekarangan, jangan buru-buru mencabut dan buang, ya!

Yuk, mulai memanfaatkan krokot untuk kesehatanmu. Coba deh cari dan olah krokot jadi menu baru di rumah. Siapa tahu, ini bisa jadi salah satu rahasia hidup sehatmu! Selamat mencoba, ya! ☐



Baca Selanjutnya  
Pohon Natal Setinggi 1 Meter Milik Lisa Blackpink Dihiasi Boneka Labubu