

Note It -- Jengkol

Oleh Tim Redaksi
Kamis, 14 Februari 2019 16:25

Jengkol atau jering (*Archidendron pauciflorum*, sinonim: *A. jiringa*, *Pithecellobium jiringa*, dan *P. lobatum*) adalah tumbuhan khas di wilayah Asia Tenggara. Bagian jengkol yang biasa di konsumsi adalah "biji", tanaman ini tidak hanya digemari masyarakat di Indonesia, masyarakat Malaysia juga menggemari tanaman ini dan dikenal dengan nama "jering", di Myanmar jengkol disebut "da nyin thee", dan di Thailand masyarakatnya menamakan tanaman ini "luk-nieng" atau "luk neang".



Jengkol termasuk suku polong-polongan (*Fabaceae*). Buahnya berupa polong dan bentuknya gepeng berbelit membentuk spiral, berwarna lembayung tua. Biji buah berkulit ari tipis dengan warna coklat mengilap. Jengkol dapat menimbulkan bau tidak sedap pada urin setelah diolah dan diproses oleh pencernaan, terutama bila dimakan segar sebagai lalap. Tapi tahu kah? jengkol ternyata memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan. Bahkan Kementerian Pertanian telah melakukan pengembangan pembibitan jengkol di beberapa wilayah Indonesia seperti Sumatera Utara dan Sumatera Barat.

Hasil penelitian menunjukkan jengkol ternyata dapat mencegah diabetes dan bersifat diuretik serta baik untuk kesehatan jantung. Berikut rangkuman beberapa manfaat jengkol untuk kesehatan :

a. Merampingkan perut

Siapa yang tahu bahwa tanaman ini bisa membantu merampingkan perut buncit. Kandungan serat yang tinggi dapat melancarkan BAB sehingga secara tidak langsung membuat perut menjadi langsing. Salah satu penyebab perut buncitnya seseorang adalah karena buang air

Note It -- Jengkol

Oleh Tim Redaksi
Kamis, 14 Februari 2019 16:25

besar tidak lancar dan tidak teratur.

Konsumsi jengkol disamping untuk merampingkan, ternyata baik untuk mengetasi sembelit. Dan ini informasi bagus bagi Ibu hamil yang tidak boleh konsumsi obat sembarangan saat sembelit, bisa mencoba mengatasi sembelitnya dengan konsumsi jengkol.

b. Pertumbuhan janin dalam kandungan

Jengkol juga bermanfaat untuk pertumbuhan tulang dan gigi pada janin yang masih dalam kandungan. Tumbuhnya tulang dan gigi bisa berjalan maksimal berkat kandungan kalsium dan fosfor yang tinggi dalam jengkol. Disamping itu kandungan asam folat dalam jengkol juga dapat mencegah cacat bawaan pada bayi.

c. Mengatasi penyempitan pembuluh darah

Penderita penyakit jantung mengalami penyempitan pembuluh darah sehingga darah yang mengalir menuju jantung menjadi lancar. Kandungan mineral dalam jengkol itu dapat melebarkan pembuluh darah yang menyempit dan mencegah pembuluh darah menyempit kembali.

d. Mengontrol kadar gula darah

Khasiat jengkol lainnya adalah dapat mengontrol kadar gula darah sehingga sangat baik untuk dikonsumsi oleh penderita diabetes. Jengkol mengandung gula yang 'ramah' bagi penderita diabetes. Gula dalam jengkol adalah gula yang paling mudah diurai sehingga aman bagi penderita diabetes.

Berbeda dengan gula pada makanan lain seperti makanan yang mengandung karbohidrat. Gula yang mudah terurai di jengkol kemudian akan diubah menjadi energi oleh tubuh. Akibatnya, stamina tubuh akan meningkat. Proses penguraian gula sempurna tidak akan menyebabkan

Note It -- Jengkol

Oleh Tim Redaksi
Kamis, 14 Februari 2019 16:25

timbunan gula darah di dalam tubuh.

e. Menangkal radikal bebas dalam tubuh

Kandungan vitaminnya juga banyak, antara lain vitamin A, B1, B2, B6, dan C. Vitamin A dan C dikenal sebagai antioksidan yang membantu menangkal radikal bebas, yang selama ini menjadi salah satu biang kerok penyebab kanker.

Sedikit tips agar khasiat jengkol menjadi optimal, sebaiknya jangan memasak jengkol terlalu matang. Dan agar bau jengkol tidak mengganggu aktivitas, maka berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan saat konsumsi jengkol :

1. Berhenti makan jengkol saat sepertiga satu porsi makan nasi
2. Sikat gigi setelah makan jengkol dan bilas dengan air hangat dicampur dengan sedikit garam.
3. Hindari makan jengkol mentah
4. Gosok gigi dengan bubuk kopi lalu bilas dengan air bersih
5. Berkumur dengan air lemon yang dicampur dengan air
6. Berkumur dengan bumbu yang dihaluskan, seperti jahe, cengkeh, kencur, dan biji adas

Note It -- Jengkol

Oleh Tim Redaksi
Kamis, 14 Februari 2019 16:25

7. Mengonsumsi daun kemangi saat makan jengkol

Disamping itu Tanaman jengkol juga ternyata mempunyai kemampuan menyerap air tanah yang tinggi sehingga bermanfaat dalam konservasi air hal itu dikarenakan akarnya, bisa menahan tanah agar tidak longsor.**

**dari berbagai sumber