

Kenali Manfaat Jengkol dan Efek Sampingnya untuk Kesehatan



Jengkol memiliki manfaat bagi tubuh kita, salah satunya adalah dapat meningkatkan kesehatan pencernaan berkat kandungan berbagai nutrisi dan vitamin di dalamnya. Namun, dibalik manfaatnya untuk kesehatan, jengkol juga bisa menyebabkan gangguan pada ginjal bila dikonsumsi terlalu banyak atau diolah dengan cara yang kurang tepat.

Tanaman jengkol atau lebih dikenal dengan tanaman Jering (*Pithecellobium jiringa*) adalah termasuk dalam famili Fabaceae (suku polong polongan). Tanaman ini merupakan tanaman khas di wilayah Asia Tenggara. Selain dapat ditemui di Indonesia, pohon jengkol juga banyak ditemui di wilayah Myanmar, Thailand, dan Malaysia.

Jengkol sangat digemari oleh masyarakat Indonesia dan sering diolah menjadi berbagai jenis makanan, seperti jengkol balado, semur jengkol, atau jengkol goreng. Namun, tidak semua orang menyadari bahwa selain lezat, jengkol juga memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan.

Namun, jengkol memiliki kekurangan, seperti menghasilkan bau khas yang memengaruhi bau mulut, air seni, dan tubuh akibat proses metabolisme. Selain itu, konsumsi jengkol juga dapat menyebabkan kejengkolan, yaitu kondisi yang disebabkan oleh kandungan asam jengkolat (*jengkolic acid*), yang memiliki sifat serupa dengan asam urat.

Kandungan Nutrisi Jengkol

Jengkol (*Archidendron pauciflorum*) adalah sumber nutrisi yang kaya. Jengkol mengandung berbagai nutrisi penting yang bermanfaat bagi kesehatan, di antaranya:

- **Karbohidrat**

Jengkol mengandung karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh. Sebagian besar karbohidrat ini berupa polisakarida yang dicerna secara perlahan, sehingga memberikan pasokan energi yang lebih stabil.

- **Protein**

Sebagai sumber protein nabati, jengkol mendukung berbagai fungsi tubuh, seperti memperbaiki sel dan jaringan, membentuk enzim dan hormon, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh.

- **Lemak**

Meskipun kandungan lemak pada jengkol tidak terlalu tinggi, lemak yang ada sebagian besar merupakan lemak tak jenuh yang baik untuk menjaga kesehatan jantung.

- **Serat**

Kandungan serat pada jengkol cukup tinggi, sehingga sangat baik untuk kesehatan pencernaan. Serat membantu melancarkan pencernaan, mencegah sembelit, dan mengatur kadar gula darah.

- **Vitamin dan Mineral**

Jengkol juga mengandung vitamin dan mineral penting, seperti vitamin B1 (tiamin), vitamin C, kalsium, fosfor, dan zat besi. Vitamin B1 mendukung metabolisme energi, sedangkan vitamin C meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan kulit. Kalsium dan fosfor berperan dalam menjaga kekuatan tulang, sementara zat besi penting untuk pembentukan sel darah merah.

- **Asam Amino**

Jengkol mengandung berbagai asam amino esensial yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan.

Manfaat Jengkol Bagi Kesehatan

- **Meningkatkan Kesehatan Pencernaan**

Jengkol kaya akan serat yang membantu melancarkan proses pencernaan dan mencegah sembelit. Serat juga berperan dalam menjaga keseimbangan gula darah dengan memperlambat penyerapan glukosa.

- **Menjaga Kesehatan Jantung**

Kandungan lemak tak jenuh dalam jengkol dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), sehingga mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke.

- **Mengontrol Kadar Gula Darah**

Dengan indeks glikemik yang rendah, jengkol tidak menyebabkan lonjakan gula darah yang cepat,

menjadikannya pilihan baik untuk penderita diabetes.

- **Meningkatkan Kesehatan Tulang**

Kalsium dan fosfor yang terdapat dalam jengkol berkontribusi pada kesehatan tulang, membantu mencegah osteoporosis.

- **Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh**

Jengkol mengandung vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan, meningkatkan daya tahan tubuh dan mempercepat penyembuhan luka.

- **Menyediakan Zat Besi**

Kandungan zat besi dalam jengkol penting untuk pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia, menjaga keseimbangan oksigen dalam darah.

- **Detoksifikasi Tubuh**

Jengkol memiliki sifat diuretik ringan yang dapat membantu mempercepat pengeluaran racun dari tubuh melalui urin, bermanfaat untuk kesehatan ginjal.

Jengkol memang memiliki manfaat bagi kesehatan, namun konsumsinya perlu dibatasi. Hal ini karena jengkol secara alami mengandung asam jengkolat, yang jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan gangguan pada ginjal atau saluran kemih.

Asam jengkolat memiliki sifat mirip dengan asam urat, yang dapat memicu pembentukan kristal tajam di ginjal atau saluran kemih. Kondisi keracunan akibat konsumsi jengkol berlebih, yang dikenal sebagai kejengkolan, bahkan menjadi salah satu penyebab umum terjadinya gagal ginjal.

Gejala kejengkolan mirip dengan gejala batu ginjal atau batu kandung kemih, seperti nyeri saat buang air kecil, darah dalam urine, mual, muntah, nyeri di area pinggang, hingga kesulitan atau tidak bisa buang air kecil sama sekali.

Maka dari itu tetap jaga porsi jengkol yang dikonsumsi ya, Biotizen. Agar kandungan dalam jengkol dapat terserap baik oleh tubuh.

Referensi :

fahum.umsu.ac.id. 2024. Manfaat Jengkol Bagi Kesehatan Tubuh

alodokter.com. 2022. Manfaat Jengkol bagi Kesehatan beserta Efek Sampingnya

scholar universitas andalas