

# Manfaat Kangkung bagi Kesehatan yang Perlu Kamu Ketahui!



Penting untuk kita mengonsumsi sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur. Sayur dan buah mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral, memiliki kadar air tinggi, sumber serat makanan, antioksidan, dan dapat menyeimbangkan kadar asam basa tubuh. Tentunya berbagai manfaat tersebut dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit.

Salah satu sayuran hijau yang memiliki banyak manfaat dan dapat mudah ditemukan yaitu kangkung. Kangkung memiliki banyak kandungan nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh kita, berikut manfaat kangkung bagi kesehatan yang perlu kamu ketahui:

## 1. Mencegah obesitas

Berat badan dapat dikontrol dengan baik apabila mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi serat, air dan rendah kalori. Dalam hal ini serat dapat menimbulkan rasa kenyang lebih lama sehingga kecenderungan makan berlebihan dapat dicegah. Kangkung memiliki kandungan serat yang cukup tinggi dan dapat memberi rasa kenyang lebih lama.

## 2. Mencegah anemia

Zat besi yang terkandung dalam kangkung merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk/memproduksi sel darah merah dan mengangkut oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah anemia.

### **3. Sumber Antioksidan**

Sebagai sumber antioksidan, kangkung memiliki peran penting dalam menangkal radikal bebas. Jika diikuti dengan gaya hidup yang sehat, seperti tidak merokok, rajin berolah raga, dan membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak. Mengonsumsi kangkung bisa membantu pencegahan penyakit-penyakit kronis.

### **4. Menjaga kesehatan jantung**

Kangkung merupakan sayuran hijau yang merupakan sumber folat, salah satu jenis vitamin B, yang membantu menjaga kesehatan jantung. Zat-zat gizi dalam sayuran hijau juga bisa membantu menjaga tekanan darah untuk mencegah hipertensi dan menjaga kolesterol dalam darah agar tetap normal.

Namun, walaupun kangkung memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, pastikan kamu mengolah kangkung dengan tepat sebelum menyajikannya. Hindari memberikan sayuran ini jika belum diolah secara optimal. Sebab, hal ini berisiko menyebabkan infeksi bakteri atau parasit. Serta ikuti dengan gaya hidup sehat yang lainnya, seperti berolahraga untuk mendapat manfaat yang optimal.

Referensi:

Kemkes. 2022. Sayuran Hijau dan Segudang Manfaatnya

Kemkes. 2023. Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur

*Nutrition and You. Kangkong (Water spinach) Nutrition facts and Health benefits*