

Sehat dan Lezat! Ini Manfaat Rebung untuk Kesehatan dan Cara Mengolahnya



Rebung adalah pucuk atau tunas muda yang tumbuh dari akar bambu. Sayuran ini sering dimanfaatkan dalam kuliner Asia, termasuk Indonesia, sebagai bahan makanan yang lezat dan bergizi. Rebung memiliki tekstur renyah, rasa manis, dan aroma khas yang membuatnya digemari oleh banyak orang.

Rebung dapat ditemukan dalam berbagai bentuk, seperti segar, difermentasi, atau kalengan. Beberapa jenis bambu yang sering digunakan untuk menghasilkan rebung antara lain *Bambusa vulgaris*, *Phyllostachys edulis*, dan *Bambusa oldhamii*. Di Indonesia, rebung sering digunakan sebagai isian lumpia, bahan utama sayur lodeh, serta diolah menjadi tepung, cuka, keripik, rebung beku, dan asinan rebung.

Namun, rebung mentah mengandung zat alami beracun yang disebut *cyanogenic glycosides*. Zat ini dapat dihilangkan melalui proses memasak, biasanya dengan merebus rebung dalam air yang banyak selama beberapa kali.

Kandungan Nutrisi dalam Rebung

Rebung merupakan sumber yang kaya akan protein, karbohidrat, serat, dan mineral. Sayuran ini memiliki kandungan lemak dan gula yang sangat rendah, menjadikannya pilihan makanan ideal bagi penderita diabetes. Rebung juga kaya akan antioksidan dan senyawa fenolik yang memiliki sifat anti-kanker, antibiotik, dan antivirus. Berikut adalah kandungan nutrisi dalam 155 gram rebung:

1. Kalori: 64 kal

3. Protein: 2,5 gram
4. Lemak: 4,5 gram
5. Karbohidrat: 5 gram
6. Serat: 2 gram
7. Tembaga: 19% dari kebutuhan harian
8. Vitamin B6: 14% dari kebutuhan harian
9. Riboflavin: 3% dari kebutuhan harian
10. Vitamin K: 3% dari kebutuhan harian
11. Vitamin E: 9% dari kebutuhan harian
12. Tiamin: 3% dari kebutuhan harian
13. Fosfor: 3% dari kebutuhan harian
14. Kalium: 3% dari kebutuhan harian

Kandungan tembaga dalam rebung sangat bermanfaat bagi kesehatan kulit dan fungsi otak. Selain itu, vitamin B6 yang ada dalam rebung berperan dalam lebih dari 140 reaksi biokimia dalam tubuh. Rebung juga kaya akan vitamin E yang bertindak sebagai antioksidan untuk melindungi tubuh dari peradangan dan penyakit kronis.

Manfaat Rebung Untuk Kesehatan

1. Mengurangi Kadar Kolesterol

Rebung terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), yang baik untuk kesehatan jantung. Penelitian tahun 2009 oleh Nutrition menemukan bahwa konsumsi 360 gram rebung selama enam hari secara signifikan menurunkan kadar kolesterol lebih baik dibandingkan diet penuh pengawasan.

2. Meningkatkan Kesehatan Pencernaan

Rebung mengandung serat yang membantu melancarkan pencernaan dan mencegah masalah seperti wasir, divertikulitis, serta kanker usus besar. Selain itu, rebung juga memiliki efek prebiotik yang mendukung pertumbuhan bakteri baik di saluran cerna.

3. Meningkatkan Sistem Imun

Kandungan vitamin dan mineral dalam rebung membantu memperkuat sistem imun, melindungi tubuh dari infeksi bakteri dan virus, serta mencegah penyakit neurodegeneratif.

4. Mengurangi Risiko Penyakit Kronis

Rebung rendah karbohidrat, sehingga cocok untuk diet rendah gula guna menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung.

5. Meningkatkan Kekuatan Tulang

Kandungan kalium dan fosfor dalam rebung sangat baik untuk kesehatan tulang dan membantu dalam pembentukan serta kekuatan otot.

6. Menjaga Kesehatan Kulit

Rebung mengandung silika yang berperan dalam meningkatkan produksi kolagen dan elastin, sehingga menjaga kulit tetap sehat dan kencang.

7. Meningkatkan Elastisitas Kulit

Rebung kaya akan silika, elemen yang berperan dalam produksi kolagen untuk menjaga kulit tetap terhidrasi, halus, dan bercahaya.

8. Mencegah Penyakit Kanker

Kandungan fitosterol dalam rebung bersifat anti-kanker dan mampu menurunkan risiko kanker lambung, kanker payudara, kanker ovarium, kanker usus besar, hingga kanker prostat.

9. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Fitosterol dalam rebung membantu meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan kadar kolesterol jahat, yang bermanfaat bagi kesehatan jantung.

10. Mencegah Penyakit Kardiovaskular

Kandungan serat, protein, antioksidan, dan kalium dalam rebung membantu menjaga kesehatan jantung serta mencegah penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, penyakit jantung, dan stroke.

11. Detoksifikasi Tubuh

Kandungan antimikroba dan anti-inflamasi dalam rebung membantu proses detoksifikasi tubuh, meremajakan sel, serta mendukung kesehatan kulit.

Cara Mengolah Rebung

Agar rebung tidak mengeluarkan aroma tidak sedap atau terasa pahit, berikut beberapa cara mengolahnya:

1. Pilih Rebung yang Berkualitas

Pastikan membeli rebung yang masih segar, berwarna cerah, dan teksturnya renyah. Sebaiknya pilih rebung mentah daripada yang sudah diawetkan.

2. Rebus Hingga Empuk dan Buang Airnya

Setelah dipotong sesuai selera, rebus rebung dalam air mendidih hingga empuk, lalu buang air rebusannya untuk menghilangkan aroma tidak sedap.

3. Rendam dalam Air Garam

Rendam rebung dalam air garam selama 30 menit, lalu cuci bersih sebelum dimasak agar rasa pahitnya berkurang.

4. Rebus dengan Air Kelapa

Jika rebung memiliki bau yang terlalu pekat, rebus dengan air kelapa agar aromanya lebih segar dan cita rasanya lebih lembut.

5. Rendam dengan Larutan Air Kapur Sirih

Merendam rebung dalam larutan air kapur sirih akan menjaga teksturnya tetap renyah dan mengurangi rasa pahit.

6. Kukus Rebung

Jika ingin menghindari rebung yang terlalu berair, kukus rebung sampai empuk agar bau dan rasa pahitnya berkurang.

Dengan cara pengolahan yang tepat, rebung bisa menjadi sumber makanan yang lezat dan bergizi tinggi untuk seluruh keluarga. Jadi, apakah Anda tertarik untuk menambahkan rebung ke dalam menu harian keluarga di rumah?

Referensi:

Ajmera, R. (2021, May 14). *Are Bamboo Shoots Good for You? All You Need to Know*. healthline. Retrieved February 6, 2025, from <https://www.healthline.com/nutrition/are-bamboo-shoots-good-for-you>

5 Incredibly Healthy Reasons Why You Should Eat Bamboo Shoots. (2024, September 3). netmeds.com. Retrieved February 6, 2025, from <https://www.netmeds.com/health-library/post/5-incredibly-healthy-reasons-why-you-should-eat-bamboo-shoots#:~:text=Nutritional%20Profile:,in%20fighting%20against%20bad%20cholesterol>.

Mikstas, C. (2024, December 30). *Health Benefits of Bamboo*. WebMD. Retrieved February 6, 2025, from <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-bamboo>

Nongdam, P., & Tikendra, L. (2014). The Nutritional Facts of Bamboo Shoots and Their Usage as Important Traditional Foods of Northeast India. *International scholarly research notices*, 2014, 679073. <https://doi.org/10.1155/2014/679073>