

Di Balik Rasa Pahit Kembang Turi, Si Bunga Berjuta Khasiat



Kembang turi memang paling enak disantap dengan sambal pedas, tempe, dan nasi hangat. Makannya di pinggir sawah sambil mendengarkan suara gemricik air. Wah.. nikmat sekali. Bagi yang suka, kembang turi akan terasa sedap dan nikmat di lidah. Apalagi kalau masih segar atau baru selesai dikukus. Tapi bagi yang tidak begitu fanatik dengannya, kembang turi terasa pahit dan tidak ada istimewanya sama sekali.

Di sisi lain, ternyata, kembang turi punya banyak manfaat kesehatan lho. Kira-kira apa saja ya? Yuk cari tahu!

Bagus untuk Kesehatan Jantung

Asap rokok adalah musuh utama jantung. Meskipun tidak menghisapnya secara langsung, paparan asap rokok mampu membuat jantung mengalami gangguan. Untuk meredakannya Anda bisa menggunakan kembang turi. Menurut studi dalam *Journal of Cardiovascular Pharmacology*, bunga ini punya kandungan antioksidan yang akan melindungi jantung dari ganasnya asap rokok. Meski begitu, lebih baik jauh-jauh deh dari rokok dan jenis-jenisnya supaya badan terhindar dari penyakit berbahaya.

Menstabilkan Kadar Kolesterol

Sebuah studi dalam *International Journal of Engineering Science* yang terbit tahun 2010 menemukan bahwa ternyata kembang turi bisa membuat kadar kolesterol dalam tubuh kembali stabil. Jika Anda memiliki masalah dengan kadar kolesterol dalam tubuh, coba

konsumsi kembang turi. Namun sebelumnya, konsultasikan dulu ke dokter berapa dosis maksimalnya agar kesehatan tetap terjaga.

Mengatasi Pegal Linu

Dalam pengobatan tradisional Jawa, kembang turi sering dimanfaatkan untuk mengatasi pegal linu. Orang-orang tua jaman dulu selalu bilang kalau akar kembang turi ampuh untuk meredakan gangguan otot dan tulang ini. Haluskan akar kembang turi merah lalu tambahkan sedikit air hingga membentuk pasta. Oleskan ke bagian yang terasa ngilu dan tunggu selama beberapa jam.

Menarik ya? Sayangnya di perkotaan, kembang turi mulai sulit dijumpai. Tapi kalau Anda pergi ke desa, tanaman ini masih banyak sekali bahkan hampir di setiap pekarangan rumah. Selain disantap dengan sambal dan dijadikan obat, kembang turi juga bisa diolah menjadi tumis yang menggiurkan. Semoga informasinya bermanfaat ya!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/di-balik-rasa-pahit-kembang-turi-si-bunga-berjuta-khasiat.html>