10 Manfaat Daun Katuk: Dari Meningkatkan Produksi ASI hingga Menurunkan Gula Darah



Daun katuk (Sauropus androgynus) merupakan tanaman herbal yang banyak ditemukan di Asia Tenggara dan telah lama digunakan sebagai bahan alami untuk meningkatkan produksi ASI. Namun, tahukah kamu bahwa daun ini juga mengandung berbagai nutrisi penting yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh? Simak penjelasan dibawah ini!

Kandungan Gizi Daun Katuk

Daun katuk mengandung berbagai zat gizi yang mendukung kesehatan, di antaranya:

- Protein: 6,4 gram (g)
- Lemak: 1 g
- Karbohidrat: 9,9 g
- Serat: 1,5 g
- Kalsium: 233 miligram (mg)
- Fosfor: 9,8 mg
- Zat Besi: 3,5 mg
- Natrium: 21 mg
- Kalium: 477,8 mg
- Tembaga: 0,30 mg
- Seng: 1,3 mg
- Beta-Karoten: 9.152 mcg
- Karoten Total: 10.020 mcg
- Riboflavin (Vitamin B2): 0,31 mg
- Niasin (Vitamin B3): 2,3 mg
- Vitamin C: 164 mg

Manfaat Daun Katuk

1. Meningkatkan Produksi ASI

Daun katuk mengandung senyawa yang merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan penting dalam produksi dan pengeluaran ASI. Studi yang dipublikasikan dalam Journal of Ethnopharmacology menunjukkan bahwa konsumsi daun katuk secara rutin dapat membantu meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui.

2. Menjaga Kesehatan Tulang dan Mencegah Anemia

Kandungan kalsium dan zat besi dalam daun katuk membantu menjaga kesehatan tulang serta mencegah anemia pada ibu pasca melahirkan. Zat besi berperan dalam pembentukan hemoglobin, yang penting untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh.

3. Mengandung Antioksidan

Flavonoid dan polifenol dalam daun katuk memiliki sifat antioksidan yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Ini membantu mengurangi risiko berbagai penyakit kronis dan menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh.

4. Menurunkan Risiko Peradangan

Senyawa aktif dalam daun katuk, seperti apigenin, quercetin, dan luteolin, memiliki sifat anti-inflamasi yang dapat membantu mengurangi peradangan serta menurunkan risiko penyakit seperti arthritis dan penyakit jantung.

5. Mempercepat Penyembuhan Luka

Vitamin C dalam daun katuk berperan dalam produksi kolagen, protein yang penting untuk regenerasi kulit. Konsumsi daun katuk dapat membantu mempercepat proses penyembuhan luka dan menjaga kesehatan kulit.

6. Membantu Mengontrol Gula Darah

Studi dalam Pharmacognosy Journal menunjukkan bahwa konsumsi daun katuk dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Kandungan flavonoidnya membantu meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga berpotensi mengurangi risiko diabetes tipe 2.

7. Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kesehatan Mental

Kandungan zat besi dan nutrisi lainnya dalam daun katuk membantu mengurangi kelelahan dan stres. Senyawa dalam daun ini juga berpotensi memberikan efek relaksasi yang mendukung kesehatan mental.

Daun katuk adalah sumber nutrisi yang kaya dan memiliki berbagai manfaat kesehatan, terutama dalam mendukung produksi ASI, meningkatkan daya tahan tubuh, serta membantu mengontrol kadar gula darah. Namun, konsumsi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan risiko kesehatan tertentu. Oleh karena itu, sebaiknya konsumsi daun katuk dilakukan dalam jumlah yang wajar dan disertai dengan konsultasi medis jika diperlukan.

Referensi:

Kamble, M. T., Salin, K. R., Chavan, B. R., Medhe, S. V., Thompson, K. D., & Pirarat, N. (2024). Length-weight relationship and condition factor of Nile tilapia (Oreochromis niloticus) fed diets supplemented with guava and star gooseberry leaf extract. *F1000Research*, *13*, 540.

Zhang, B. D., Cheng, J. X., Zhang, C. F., Bai, Y. D., Liu, W. Y., Li, W., ... & Zhang, J. (2020). Sauropus androgynus L. Merr.-A phytochemical, pharmacological and toxicological review. *Journal of ethnopharmacology*, *257*, 112778.