9 Manfaat Bengkoang untuk Kesehatan Tubuh: Rahasia Alami yang Perlu Kamu Tahu



Bengkoang adalah salah satu jenis umbi-umbian yang sering dijadikan camilan sehat atau bahan alami perawatan kulit. Namun, ternyata manfaat bengkoang untuk kesehatan tubuh jauh lebih luas dari yang banyak orang tahu.Bengkoang dikenal sebagai umbi-umbian kaya manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh. Konsumsi bengkoang secara rutin dapat membantu melancarkan sistem pencernaan dan meningkatkan fungsi otak. Tidak hanya itu, masih banyak manfaat lain dari bengkoang yang bisa Anda rasakan jika menjadikannya bagian dari pola makan sehat sehari-hari.

Dikenal dengan kandungan air, serat, dan vitamin C yang tinggi, bengkoang layak masuk dalam daftar makanan sehat harian mu. Yuk, simak ulasan lengkapnya!

1. Membantu Mencerahkan dan Merawat Kulit

Salah satu manfaat paling populer dari bengkoang adalah kemampuannya dalam mencerahkan kulit secara alami. Kandungan vitamin C yang tinggi berfungsi sebagai antioksidan, membantu mengatasi kulit kusam, dan mencegah penuaan dini.

Tidak hanya bisa dikonsumsi, bengkoang juga bisa dijadikan masker alami untuk wajah. Efektif banget buat kamu yang ingin kulit glowing tanpa bahan kimia.

2. Melancarkan Sistem Pencernaan

Bengkoang mengandung serat alami dan inulin yang dapat melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit. Kombinasi ini membantu mempercepat pergerakan usus dan menjaga flora usus tetap sehat.

Buat kamu yang sering mengalami gangguan pencernaan, menambahkan bengkoang ke dalam menu harian bisa jadi solusi alami yang menyegarkan.

3. Menjaga Kesehatan Jantung

Kandungan serat dalam bengkuang juga efektif menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), sehingga membantu menjaga kesehatan jantung. Serat membantu mengikat kolesterol dalam saluran pencernaan dan mengeluarkannya dari tubuh. Rajin konsumsi bengkoang bisa jadi salah satu cara alami menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

4. Mengatasi dan Mencegah Dehidrasi

Tahukah kamu kalau lebih dari 85% kandungan bengkoang adalah air? Itulah mengapa buah ini sangat bermanfaat untuk menjaga hidrasi tubuh.

Mengkonsumsi bengkoang secara rutin bisa membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, terutama saat cuaca panas atau setelah olahraga.

5. Mendukung Program Diet dan Menurunkan Berat Badan

Bengkoang mengandung kalori yang rendah, yaitu hanya sekitar 40 kalori per 100 gram. Kandungan serat yang tinggi juga membuat kamu merasa kenyang lebih lama, sehingga membantu mengontrol nafsu makan.

Makanan ini sangat cocok buat kamu yang sedang menjalani program diet sehat tanpa harus merasa lapar berlebihan.

6. Mengontrol Kadar Gula Darah

Bengkoang mengandung inulin, jenis serat prebiotik yang membantu menstabilkan kadar gula darah. Inulin memperlambat penyerapan glukosa dan memberi makan bakteri baik dalam usus, yang sangat bermanfaat bagi penderita diabetes.

Penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi yoghurt probiotik dari bengkoang mampu menurunkan kadar glukosa darah pada hewan uji.

7. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Vitamin C dalam bengkoang berperan penting dalam memperkuat sistem imun tubuh. Dengan daya tahan tubuh yang kuat, kamu jadi tidak mudah terserang penyakit atau infeksi.

Buat kamu yang ingin memperkuat imun secara alami, mengkonsumsi bengkoang bisa jadi pilihan tepat.

8. Membantu Menjaga dan Meningkatkan Kepadatan Tulang

Bengkuang merupakan sumber alami berbagai mineral penting seperti kalsium, magnesium, tembaga, fosfor, dan zat besi. Kandungan mineral ini berperan penting dalam meningkatkan kepadatan tulang, memperkuat struktur tulang, serta mendukung proses pemulihan dan pertumbuhan tulang baru.

9. Membantu Menurunkan Risiko Kanker

Bengkoang mengandung berbagai senyawa antioksidan penting seperti vitamin C, vitamin E, selenium, serta inulin yang berperan aktif dalam mencegah pertumbuhan sel kanker. Antioksidan ini bekerja dengan menangkal radikal bebas dan mencegah kerusakan sel, yang menjadi salah satu pemicu utama munculnya penyakit kronis termasuk kanker.

Selain itu, inulin dalam bengkoang juga diketahui membantu menurunkan risiko kanker usus besar dengan mendukung kesehatan saluran pencernaan dan menjaga keseimbangan bakteri baik di usus.

Meski sehat, bengkoang juga berisiko menimbulkan reaksi alergi bagi sebagian orang. Gejalanya bisa berupa gatal, ruam, hingga sensasi terbakar pada kulit. Jika mengalami reaksi tersebut, segera hentikan konsumsi dan konsultasikan ke dokter.

Mengkonsumsi bengkoang secara rutin bisa memberikan banyak manfaat untuk kesehatan tubuh, mulai dari perawatan kulit hingga pencegahan penyakit kronis. Pastikan kamu mengkonsumsinya dengan porsi yang tepat dan memperhatikan reaksi tubuh.

Referensi:

Alodokter. (2023). *Manfaat Bengkoang yang Kaya Serat.*

Food Revolution Network. (2021). jicama-health-benefits.

Qin, Y., et al. (2023). Jicama Nutrition Facts and Health Benefits. Food & Function, 14(7), pp. 2948–2968.

Seward, M. (2021). 8 Benefits of Jicama – Healthy Focus.