9 manfaat kolang kaling yang perlu kamu ketahui



Apa itu Kolang-Kaling?

Kolang-kaling adalah makanan berbentuk lonjong, berwarna putih transparan, yang berasal dari biji buah aren muda (Arenga pinnata). Setelah melalui proses perebusan dan perendaman untuk menghilangkan getah dan menjadi kenyal, kolang-kaling sering diolah menjadi manisan, campuran es buah, atau kolak, terutama saat bulan Ramadhan.

Berapa Kalori Kolang-Kaling?

Dalam 100 gram kolang-kaling, terkandung sekitar 27 kkal. Buah ini juga mengandung nutrisi penting seperti karbohidrat, protein, serat, kalsium, fosfor, zat besi, serta vitamin A, B, dan C. Kadar airnya yang sangat tinggi, yaitu sekitar 94% yang dapat membuat kolang-kaling menjadi camilan rendah kalori yang cocok untuk pola makan sehat.

Manfaat Kolang-Kaling bagi Kesehatan Tubuh

Kandungan nutrisi dan senyawa bioaktif di dalam kolang-kaling menjadikannya sebagai pangan fungsional yang bermanfaat untuk berbagai aspek kesehatan:

- Dapat melancarkan pencernaan

Kolang kaling memiliki serat yang tinggi sehingga dapat membantu mencegah sembelit dan mendukung kesehatan dalam sistem pencernaan.

- Menurunkan risiko osteoporosis

Dengan kandungan kalsium sekitar 91 mg per 100 gram, kolang-kaling membantu memperkuat tulang dan mencegah pengeroposan, khususnya pada lansia dan wanita menopause.

- Mengontrol Kadar Gula Darah

Kandungan galaktomanan dan glukomanan (polisakarida alami) di dalamnya berfungsi menjaga kadar gula darah tetap stabil, sehingga aman dikonsumsi oleh penderita diabetes jika tidak ditambahkan gula berlebih.

- Menjaga Kesehatan Jantung

Zat aktif dalam kolang-kaling dapat membantu menurunkan tekanan darah dan kolesterol jahat, sehingga menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke.

- Mencegah Dehidrasi

Kandungan air yang tinggi membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh, terutama saat cuaca panas atau masa pemulihan.

- Menyehatkan Kulit dan Mencegah Penuaan Dini

Kandungan antioksidan seperti flavonoid dan polifenol membantu menangkal radikal bebas, menjaga kelembaban kulit, dan mengurangi tanda-tanda penuaan.

- Meredakan Nyeri Sendi dan Peradangan

Studi oleh Evi Sovia dan Dian Anggraeny (2019) menunjukkan bahwa ekstrak etanol kolang-kaling mengandung alkaloid, flavonoid, dan quinon yang memiliki potensi analgesik (pereda nyeri) dan anti-inflamasi (anti peradangan). Dalam pengujian laboratorium, ekstrak ini mampu mengurangi nyeri dan pembengkakan pada hewan uji, bahkan efektivitasnya sebanding dengan obat anti-nyeri seperti kalium diklofenak.

- Baik untuk Program Diet

Gelatin alami di dalam kolang-kaling memberikan rasa kenyang lebih lama, sehingga membantu mengontrol nafsu makan dan mendukung penurunan berat badan.

- Membantu Meredakan Gejala Asam Lambung

Teksturnya yang lembut dan kandungan seratnya dapat membantu melindungi lapisan lambung dan mengurangi iritasi, menjadikannya pilihan tepat untuk penderita asam lambung. Namun, sebaiknya diolah tanpa bahan yang bersifat asam atau tinggi gula.

Bahaya Makan Kolang-Kaling Secara Berlebihan

Meski memiliki banyak manfaat, konsumsi kolang-kaling secara berlebihan juga dapat menimbulkan efek samping, antara lain:

- Gangguan pencernaan seperti kembung atau diare, terutama pada individu yang sensitif terhadap serat tinggi.
- Lonjakan gula darah, jika dikonsumsi dalam bentuk manisan atau kolak yang menggunakan banyak gula.

- Risiko alergi, meskipun jarang, bisa terjadi pada orang yang sensitif terhadap tanaman jenis palma.

Konsumsilah dalam jumlah wajar dan hindari tambahan gula yang berlebihan agar manfaat kolang-kaling bagi kesehatan dapat dirasakan secara optimal. Jika anda mengalami reaksi yang tidak biasa atau berlebihan setelah mengkonsumsi kolang-kaling, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter. Penting untuk selalu mengutamakan saran medis, terutama jika anda memiliki kondisi kesehatan tertentu atau sedang dalam pengobatan. Konsultasi dengan tenaga kesehatan profesional dapat membantu memastikan bahwa konsumsi kolang-kaling sesuai dengan kebutuhan dan kondisi tubuh anda.

Referensi:

MedIndia. Diakses pada 2021. Health Benefits of Palmyra Fruit.

Purwati & Nugrahini, T. (2018). Pemanfaatan Buah Kolang-kaling dari Hasil Perkebunan Sebagai Pangan Nasional. Jurnal Abdimas Mahakam.

Kalsum, et al. (2018). Sugar Palm Fruit (Arenga pinnata) Diminish Pain and Inflammatory Symptoms of Osteoarthritis in Male Wistar Rat (Rattus norvegicus). Research Journal of Pharmacy and Technology.