Manfaat Leunca untuk Kesehatan



Leunca atau yang dikenal juga dengan nama latin (*Solanum nigrum)* adalah tanaman dengan buah kecil berwarna hijau hingga ungu tua dengan tekstur lembut, leunca berasal dari Amerika Selatan dan menyebar ke berbagai negara di Eropa, Afrika, dan Asia, termasuk di Indonesia.

Di Indoensia sendiri Leunca sering dijadikan sebagai lalapan atau bahan untuk membuat sambal, meskipun hanya digunakan sebagai bahan makanan saja ternyata buah ini menyimpan nutrisi yang melimpah, sehingga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan**.**

Ingin tahu apa saja manfaat leunca untuk kesehatan? Ayo, simak informasi lengkapnya dalam artikel berikut ini!

Kandungan Nutrisi dalam Buah Leunca

Berdasarkan Data Komposisi Pangan Indonesia dari Kementerian Kesehatan RI, setiap 100 gram leunca segar mengandung berbagai nutrisi penting, antara lain:

- Kalori: 49 kkal
- Protein: 3,6 gram
- Karbohidrat: 7,2 gram
- Serat: 1,9 gram
- Kalsium: 210 mg
- Fosfor: 90 mg
- Zat Besi: 2,8 mg

Selain itu, leunca juga kaya akan vitamin, seperti vitamin A dan C, beta karoten, zinc serta sejumlah

antioksidan alami yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.

Manfaat Leunca Bagi Kesehatan

- **Menjaga Kesehatan Mata**

Salah satu khasiat leunca untuk tubuh adalah menjaga kesehatan mata, berkat kandungan vitamin A yang ada di dalamnya. Vitamin A adalah nutrisi penting yang diperlukan oleh mata untuk memproduksi rhodopsin, pigmen yang memungkinkan penglihatan dengan jelas dalam kondisi gelap. Kekurangan vitamin A dapat meningkatkan risiko rabun senja. Selain itu, menurut American Academy of Ophthalmology, vitamin A juga berperan dalam menutrisi mata dan menjaga kelembapannya, sehingga mencegah terjadinya mata kering.

- **Menjaga Daya Tahan Tubuh**

Manfaat leunca lainnya bagi kesehatan adalah mendukung sistem kekebalan tubuh, berkat kandungan vitamin C yang dimilikinya. Vitamin C berperan dalam meningkatkan jumlah sel darah putih, yang berfungsi melindungi tubuh dari infeksi bakteri atau virus. Selain itu, sebagai antioksidan, vitamin C juga melindungi tubuh dari dampak radikal bebas yang dapat merusak sel-sel imun. Dengan demikian, sistem kekebalan tubuh dapat berfungsi secara optimal dalam melawan berbagai penyakit.

- **Mampu Mengontrol Kadar Gula Darah**

leunca juga dapat membantu mengatur kadar gula darah. senyawa saponin yang terkandung dalam leunca dapat menurunkan kadar gula darah. Saponin diketahui dapat merangsang pelepasan insulin dan mengurangi resistensi insulin, sehingga tubuh dapat memanfaatkan insulin dengan lebih efektif dalam mengontrol kadar gula darah.

- **Dapat mendukung perlambatan proses penuaan**

selain bermanfaat dalam mengatur gula darah, Leunca juga ternyata sangat bermanfaat bagi kesehatan kulit. Kandungan protein, lemak, dan antioksidan pada leunca dapat mendukung perbaikan dan regenerasi jaringan kulit yang rusak. Dengan demikian, kulit akan menjadi lebih sehat, dan tanda-tanda penuaan dini, seperti garis halus, bintik hitam, serta kulit kusam, dapat berkurang.

- **Mengatasi Risiko Osteoporosis**

Kandungan kalsium, fosfor, dan vitamin K dalam leunca berperan penting dalam menjaga kekuatan dan kesehatan tulang, serta mencegah osteoporosis, terutama pada lansia, dengan meningkatkan penyerapan kalsium dan kepadatan mineral tulang; selain itu, vitamin C yang terkandung dalam leunca juga berfungsi untuk memperkuat tulang dengan merangsang pembentukan osteoblas, sel yang membentuk tulang baru.

- **Mencegah Perkembangan Kanker**

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa leunca memiliki potensi dalam mencegah perkembangan beberapa jenis kanker, seperti kanker hati, payudara, dan lambung. Leunca mengandung senyawa polisakarida, solamargine, dan antosianin yang dapat menghambat pertumbuhan sel-sel kanker. Selain itu, nutrisi yang terdapat dalam leunca juga dapat memperkuat fungsi sistem kekebalan tubuh dalam melawan pertumbuhan sel kanker. Namun, efektivitas leunca sebagai pengobatan kanker masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

Meski memiliki banyak manfaat, leunca juga memiliki efek samping. Leunca mengandung solanin yang dapat menyebabkan iritasi lambung atau keracunan jika dikonsumsi secara berlebihan, terutama jika buahnya belum matang. Jika muncul gejala keracunan, seperti pusing, sakit kepala, nyeri perut, diare, mual, atau muntah setelah mengonsumsi leunca, segera periksakan diri ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Sebaiknya, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter jika berencana memanfaatkan leunca untuk mengatasi kondisi tertentu.

Referensi

Hellosehat. “Tidak Hanya Jadi Lalapan, Ini 10 Manfaat Leunca untuk Tubuh” Hellosehat. 2024

halodoc. “Kecil tapi Banyak Khasiat, Ketahui 5 Manfaat Leunca untuk Kesehatan Tubuh” halodoc. 2024

ALODOCTER. “Leunca, Ini Kandungan Nutrisi dan Manfaatnya untuk Kesehatan” ALODOCTER. 2024