***Manfaat Dan Khasiat Sawi Hijau Untuk Kesehatan Tubuh  <<>> Sawi Hijau, mungkin teman-teman ada yang bertanya kok kenapa tidak “Sawi” aja, kenapa ada kata “Hijau” nya, kalau digabung kan akan menjadi Sawi Hijau. Saya sebenarnya juga baru tau kalau sawi itu ada dua macam, yaitu sawi hijau dan sawi putih. Untuk yang sekarang ini saya ingin membagi informasi ke teman-teman semua tentang sawi hijau. Berbicara masalahsawi, saya jadi ingat dengan mie kuah, hehee, soalnya kan biasanya mie kuah itu ada campuran sawinya, atau juga mie ayam, mie ayam biasanya juga ada sawinya. Sawi merupakan jenis sayuran yang banyak manfaatnya bagi kesehatan, mau atau apa saja manfaat dari sawi hijau ?***

***Di bawah ini adalah beberapa manfaat dari sawi hijau untuk kesehatan, antara lain :***

***1) Sawi, seperti bayam, adalah gudang fitonutrien,yang memiliki khasiat bagi kesehatan dan pencegahan penyakit.***

***2) Sawi sangat rendah kalori (26 kkal per 100 g daun mentah) dan lemak, namun kaya serat, dianjurkan dalam program pengendalian kolesterol dan pengurangan berat badan.***

***3) Daunnya yang berwarna hijau gelap mengandung jumlah serat yang sangat baik, yang membantu mengendalikan kolesterol dan juga membantu melindungi terhadap wasir, sembelit serta penyakit kanker usus besar.***

***4) Sawi segar merupakan sumber dari beberapa anti-oksidan penting dan mineral seperti vitamin C, vitamin A, vitamin E, karoten serta beberapa mineral penting lainnya seperti kalsium, zat besi, magnesium, kalium, seng, selenium, dan mangan.***

***5) Sayuran hijau menjadi salah satu jenis sayuran di antara sayuran berdaun lainnya, yang menyediakan vitamin K. 100 g daun segar mengandung sekitar 497 mcg atau sekitar 500% dari kebutuhan harian vitamin K 1 (phylloquinone). Vitamin K memiliki peran potensial dalam membangun fungsi massa tulang dengan mengembangkan aktivitas osteotrofik pada tulang. Hal ini juga bermanfaat pada pasien penyakit Alzheimer dengan membatasi kerusakan saraf di otak.***

***6) Daun segar juga merupakan sumber yang sangat baik dari asam folat. 100 g menyediakan sekitar 187 mcg (sekitar 47% dari RDA) asam folat. Vitamin yang larut dalam air memiliki peran penting dalam sintesis DNA dan ketika diberikan sebelum dan awal kehamilan membantu mencegah cacat tabung saraf pada bayi.***

***7) Sawi hijau merupakan sumber yang kaya anti-oksidan flavonoid, indoles, sulforaphane, karoten, lutein dan zeaxanthin. Indoles, terutama di-indolyl-metana (DIM) dan sulforaphane memiliki manfaat nyata dalam melawan prostat, kanker usus, kanker payudara, dan kanker ovarium berdasarkan penghambatan pertumbuhan sel kanker, efek sitotoksik pada sel kanker.***

***8) Daun sawi segar adalah sumber vitamin C-. Menyediakan 70 mcg atau sekitar 117% dari AKG per 100 g. Vitamin-C (asam askorbat) adalah anti-oksidan alami yang kuat, yang menawarkan perlindungan terhadap cedera radikal bebas dan flu seperti infeksi virus.***

***9) Daun sayuran juga merupakan sumber yang sangat baik dari vitamin-A (menyediakan 10500 IU atau 350% dari AKG per 100 g). Vitamin A adalah nutrisi penting untuk menjaga***[***kesehatan***](http://info-info-kesehatan.blogspot.com/)***selaput lendir dan kulit, dan juga penting untuk penglihatan. Konsumsi buah-buahan alami yang kaya akan flavonoid membantu melindungi dari***[***kanker paru-paru***](http://info-info-kesehatan.blogspot.com/2012/09/kanker-paru-paru-penyebab-gejala-dan.html)***dan rongga mulut.***

***10) Konsumsi rutin sawi hijau dalam makanan dikenal untuk mencegah arthritis, osteoporosis, anemia defisiensi zat besi dan diyakini melindungi dari penyakit jantung, asma dan kanker kolon dan***[***kanker prostat***](http://info-info-kesehatan.blogspot.com/2012/09/kanker-prostat-gejala-dan-penyebabnya.html)***.***

***Catatan  :***

***Sawi Kurang Baik bagi Penderita Ginjal***

***Sawi merupakan salah satu bahan pangan yang banyak mengandung oksalat. Kandungan oksalat yang terlalu tinggi di dalam tubuh dapat menyebabkan kristalisasi yang menjurus pada terbentuknya batu. Karena itu, mereka yang mempunyai gangguan terhadap***[***ginjal***](http://info-info-kesehatan.blogspot.com/2012/08/ginjal-dan-penyakit-gagal-ginjal.html)***sebaiknya menghindari konsumsi sawi yang berlebihan.***

***Kandungan oksalat dapat menghambat penyerapan kalsium di dalam tubuh. Kandungan vitamin C yang tinggi pada sawi juga akan mendorong terbentuknya oksalat di dalam tubuh.***

***Sawi juga mengandung goitrogen, yaitu senyawa yang dapat menghambat fungsi kelenjar tiroid. Kelenjar tiroid berfungsi untuk menghasilkan hormon tiroksin dari bahan baku mineral iodium. Terhambatnya fungsi kelenjar tiroid akan menyebabkan terjadinya goiter (gondok).***

***Menurut Cahanar dan Suhanda (2006), meskipun belum memiliki data ilmiah secara pasti, proses pemasakan pada sawi dapat menginaktivasi komponen goitrogen. Karena itu, tidak perlu khawatir mengonsumsi sawi, sepanjang bahan tersebut telah dimasak hingga matang.***

******

***B Kangkung***

******

***Kangkung (Ipomoea aquatica Forsk.) adalah tumbuhan yang termasuk jenis sayur-sayuran dan ditanam sebagai makanan.***

***Ada dua jenis kangkung yang biasa kita kenal dan enak untuk dimakan, yaitu kangkung darat dan kangkung air.  Perbedaan kedua jenis kangkung ini dapat dengan mudah kita kenali yaitu dari bentuk daunnya. Kangkung darat berdaun panjang, berujung runcing dan warnanya hijau muda sedangkan kangkung air berdaun panjang, ujungnya agak tumpul dan berwarna hijau tua. Varietas kangkung darat diantaranya adalah sutera dan bangkok sementara itu varietas kangkung air yang terkenal adalah sukabumi***

***Berikut adalah cara menanam kangkung dalam polibag :***

***1.  Siapkan polibag lebih baik dengan ukuran diameter 30 cm (agar muat lebih banyak)***

***2.  Masukkan media tanam berupa tanah yang subur atau top soil akan lebih baik jika anda menggunakan kompos sebagai media tanam.***

***3.  Buatkan lobang dengan jari dengan ukuran kedalam 20-30 cm, dengan jarak tanam ( antar lobang) 1,5 x 15 cm. isi  tiap lobang dengan 2-3 butir biji. Kemudian tutup lobang tanam dengan tanah dan siram.***

***4.  Agar diperoleh hasil panen yang baik, dalam pemeliharaan pembenihan kangkung diperlukan penyiraman teratur dan kerap pada cuaca kering. Lakukan penyiraman pada pagi dan sore hari***

***5. Pupuk tanaman kangkung  dengan pupuk urea, seminggu setelah tanam, kemudian 2 minggu setelah tanam. Pemberian pupuk urea dicampur dengan air kemudian disiram pada pangkal tanaman dengan ember penyiram. Pada waktu melakukan pemupukan, lahan dikeringkan terlebih dahulu selama 4 sampai 5 hari. Kemudian diairi kembali.***

***6. Lakukan penyiangan bila terdapat rumput liar (tanaman pengganggu). Penyiangan dilakukan setiap 2 minggu.***

***7.  Panen pertama sudah bisa dilakukan pada hari ke 12. Saat ini kangkung sudah tumbuh dengan panjang batang kira-kira 20-25 cm. Ada pula yang mulai memangkas sesudah berumur 1,5 bulan dari saat penanaman.***

***Tidak sulit untuk melakukan pemeliharaan tanaman kangkung, kecuali pembersihan rumput-rumput yang mengganggu. yang perlu diperhatikan adalah ketersediaan air. Hal lain adalah pengendalian gulma waktu tanaman masih muda dan menjaga tanaman dari serangan hama dan penyakit. Hama yang biasa menyerang tanaman kangkung antara lain adalah ulat grayak dan kutu daun. Sedangkan penyakit yang menyerang antara lain penyakit karat putih yang disebabkan oleh Albugo ipomoea reptans. Untuk pengendalian, gunakan jenis pestisida yang aman mudah terurai seperti pestisida biologi, pestisida nabati atau pestisida piretroid sintetik. Penggunaan pestisida tersebut harus dilakukan dengan benar baik pemilihan jenis pestisida, dosis, volume semprot, cara aplikasi, dan waktu penggunannya.***

******

***Panen dilakukan setelah berumur  + 30 hari setelah tanam (kangkung darat), sedangkan panen pertama untuk kangkung air adalah 3 bulan setelah penanaman , panen kedua dan berikutnya dapat dilakukan setiap 15 hari. Cara panen adalah  dilakukan dengan cara mencabut tanaman sampai akarnya (kangkung darat) atau memangkas pada bagian pangkal tanaman sekitar   2 cm di atas permukaan tanah (kangkung air).***