**manfaat umbi bagi manusia**

**Segudang Khasiat Ubi.**

Berbicara mengenai ubi, saya selalu teringat 2 hal yaitu keripik ubi dan ubi goreng. Keduanya sangat enak di makan. Namun ternyata tidak hanya sebatas enak, ubi juga mempunyai segudang khasiat yang luar biasa.

Secara umum, ubi sangat bagus buat kesehatan tubuh. Salah satu manfaat terbesar dari ubi adalah sumber tarbaik Vitamin A.

Oke sahabat …pada postingan kali ini saya coba membahas **segudang khasiat ubi** berdasarkan jenisnya. Semoga tulisan ini bisa memberikan manfaat buat kita semua

**UBI JALAR**

***Nama umum***

Ubi jalar, ketela, ketela rambat(indonesia), telo rambat                      (Jawa), patatas (Papua), mantang (Sunda),Sweet potato(Inggris),Ubi keledek(Melayu),Phak man thet(
Thailand),Kamote(Pilipina),Satsumaimo(Jepang)

Ubi jalar adalah makanan sumber serat dan sumber vitamin antioksidan A,C, dan E, yang rendah lemak dan bebas kolesterol. Vitamin A dibutuhkan untuk kesehatan mata, kulit dan jaringan didalam tubuh, serta menguatkan sistem imun. Antioksidan berguna untuk menetralkan radikal bebas yang menyebabkan  proses penuaan, penyakit jantung dan kanker. Nilai kalori ubi jalar sama dengan kentang tapi kandungan gulanya lebih tinggi.

Ubi jalar atau ketela rambat atau “sweet potato” diduga berasal dari benua Amerika. Para ahli botani dan pertanian memperkirakan daerah asal tanaman ubi jalar adalah Selandia Baru, Polinesia dan Amerika bagian tengah. Ubi jalar mulai menyebar ke seluruh dunia, terutama Negara-negara beriklim tropika pada abad ke-16. Orang-orang Spanyol menyebarkan ubi jalar ke kawasan Asia, terutama Filipina, Jepang dan Indonesia. Di beberapa daerah tertentu, ubi jalar merupakan salah satu komoditi bahan makanan pokok. Ubi jalar dapat diolah menjadi berbagai bentuk atau berbagai macam produk olahan.

Kandungan kimia pada ubi jalar adalah protein, lemak, karbohidrat, kalori, serat, abu, kalsium, fosfor, zat besi, karoten, vitamin B1, B2, C, dan asam nikotinat. Menurut pakar tanaman obat Prof Hembing Wijayakusuma, ubi jalar memiliki sifat kimia manis, dingin, astringen. Efek farmakologisnya berkhasiat sebagai tonik, menghentikan perdarahan. Bagian yang bisa dimanfaatkan adalah ubi dan daun. Ubi jalar bisa digunakan untuk mengatasi kencing manis (diabetes mellitus), Caranya ambil 100 gram ubi jalar, 15 gram kulit labu bligo (Benincasa hispida), dan 50 gram biji alpukat direbus dengan 1.000 cc air hingga tersisa 500 cc. Lalu disaring dan diminum airnya, sedangkan ubinya dimakan.

 **UBI KAYU**

****

**Nama Lokal :**
Cassava (Inggris), Kasapen, sampeu, kowi dangdeur (Sunda); Ubi kayu, singkong, ketela pohon (Indonesia); Pohon, bodin, ketela bodin, tela jendral, tela kaspo (Jawa)

Ubi kayu (manihot esculenta) termaasuk tumbuhan berbatang pohon lunak atau getas (mudah patah). Ubi kayu berbatang bulat dan bergerigi yang terjadi dari bekas pangkal tangkai daun, bagian tengahnya bergabus dan termasuk tumbuhan yang tinggi. Ubi kayu bisa mencapai ketinggian 1-4 meter. Pemeliharaannya mudah dan produktif. Ubi kayu dapat tumbuh subur di daerah yang berketinggian 1200 meter di atas permukaan air laut. Daun ubi kayu memiliki tangkai panjang dan helaian daunnya menyerupai telapak tangan, dan tiap tangkai mempunyai daun sekitar 3-8 lembar. Tangkai daun tersebut berwarna kuning, hijau atau merah.

KANDUNGAN KIMIA : Ubi kayu mempunyai komposisi kandungan kimia ( per 100 gram ) antara lain : – Kalori 146 kal – Protein 1,2 gram – Lemak 0,3 gram – Hidrat arang 34,7 gram – Kalsium 33 mg – Fosfor 40 mg – Zat besi 0,7 mg Buah ubi kayu mengandung ( per 100 gram ) : – Vitamin B1 0,06 mg – Vitamin C 30 mg – dan 75 % bagian buah dapat dimakan. Daun ubi kayu mengandung ( per 100 gram ) : – Vitamin A 11000 SI – Vitamin C 275 mg – Vitamin B1 0,12 mg – Kalsium 165 mg – Kalori 73 kal – Fosfor 54 mg – Protein 6,8 gram – Lemak 1,2 gram – Hidrat arang 13 gram – Zat besi 2 mg – dan 87 % bagian daun dapat dimakan. Kulit batang ubi kayu mengandung tanin, enzim peroksidase, glikosida dan kalsium oksalat.

**Penyakit Yang Dapat Diobati :**
Reumatik, Demam, Sakit kepala, Diare, Cacingan, Mata kabur; Nafsu makan, Luka bernanah, Luka baru kena panas

**Pemanfaatan :**
**1. Reumatik**
a. Bahan:
5 lembar daun ubi kayu, 1/4 sendok kapur sirih.
Cara membuat: kedua bahan tersebut ditumbuk halus.
Cara menggunakan: digunakan sebagai bedak/bobok pada
bagian yang sakit.

b. Bahan:
1 potong batang ubi kayu.
Cara membuat : direbus dengan 5 gelas air sampai mendidih
hingga tinggal 4 gelas, kemudian disaring untuk diambil airnya.
Cara menggunakan : diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.
**2. Demam**
a. Bahan:
1 potong batang daun ubi kayu.
Cara membuat: direbus dengan 3 gelas air sampai mendidih,
kemudian disaring untuk diambil airnya.
Cara menggunakan: diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.
b. Bahan:
3 lembar daun ubi kayu.
Cara membuat: ditumbuk halus.
Cara menggunakan: dipergunakan sebagai kompres.
**3. Sakit Kepala**
Bahan:
3 lembar daun ubi kayu.
Cara membuat: ditumbuk halus.
Cara menggunakan: dipergunakan sebagai kompres.
**4. Diare**
Bahan:
7 lembar daun ubi kayu.
Cara membuat: direbus dengan 4 gelas air sampai mendidih hingga
tinggal 2 gelas, kemudian disaring untuk diambil airnya.
Cara menggunakan: diminum 2 kali sehari, pagi dan sore. Bila anak
yang masih menyusui yang kena diare, ibunya yang meminum.
**5. Mengusir cacing perut**
Bahan:
kulit batang ubi kayu secukupnya.
Cara membuat: direbus dengan 3 gelas air sampai mendidih hingga
tinggal 1 gelas, kemudian disaring untuk diambil airnya.
Cara menggunakan: diminum menjelang tidur malam.
**6. Mata sering kabur**
Bahan:
daun ubi kayu secukupnya.
Cara membuat: direbus, diberi bumbu garam dan bawang putih
secukupnya.
Cara menggunakan: dimakan bersama nasi setiap hari.
**7. Menambah nafsu makan**
Bahan:
daun ubi kayu secukupnya.
Cara membuat: direbus, diberi bumbu garam dan bawang putih
secukupnya.
Cara menggunakan: dimakan bersama nasi dan sambal tomat.
**8. Luka bernanah**
a. Bahan:
batang daun ubi kayu yang masih muda.
Cara membuat: ditumbuk halus.
b. Bahan:
1 potong buah ubi kayu.
Cara membuat: diparut.
Cara menggunakan: dibobokan pada bagian tubuh yang luka
**9. Luka baru kena barang panas (mis. knalpot)**
Bahan:
1 potong buah ubi kayu.
Cara membuat: diparut dan diperas untuk diambil airnya, dan
dibiarkan beberapa saat sampai tepung (patinya = jawa) mengendap.
Cara menggunakan: tepung (pati) dioleskan pada bagian tubuh yang
luka.

**UBI MERAH**

Harap di ingat ..! Ubi merah ini merupakan umbi-umbian yang mengandung senyawa antioksidan paling komplet. Selain vitamin A, C dan E terdapat  vitamin B6 yang berlimpah berperan penting dalam menyokong kekebalan tubuh dan membantu tubuh memproduksi sel pelawan penyakit (antibody).
Khasiatnya LEBIH DAHSYAT dari sekedar menjaga kesehatan mata.

Jenis umbi keluarga Convolvuceae ini memang sudah dikenal sebagai sumber karbohidrat yang mengandung betakaroten, vitamin E, Kalsium dan zat besi juga serat. Tak heran jika kini ubi menjadi primadona di berbagai negara Amerika, Korea Selatan, Filipina, Taiwan dan Jepang. Apalagi dalam berbagai riset antara lain yang dilakukan oleh Asosiasi Jantung Amerika sebagai bahan makanan bernutrisi tinggi.

Kandungan karotenoid (betakaroten) pada ubi merah, dapat berfungsi sebagai antioksidan yang mampu menghalangi laju perusakan sel oleh radikal bebas, sehingga dapat mencegah kemerosotan daya ingat dan kepikunan.
Kombinasi betakaroten dan vitamin E dalam ubi merah bekerja sama menghalau stroke, serangan jantung koroner dan kanker. Betakarotennya mencegah stroke sementara vitamin E mencegah terjadinya penyumbatan dalam saluran pembuluh darah, sehingga dapat mencegah munculnya serangan jantung.

Khasiat ubi merah didapatkan dari kandungan kimia yang ada di dalamnya. Kandungannya meliputi protein, lemak, karbohidrat, kalori, serat, abu, kalsium, fosfor, zat besi, karoten, vitamin B1, B2, C, dan asam nikoninat. Dari kandungan tersebut ubi merah berkhasiat sebagai tonik dan menghentikan pendarahan.

Dalam setiap 100gr Ubi merah jingga mengandung 9.000 mkg (32.967 SI) betakaroten. Betakaroten merupakan bahan pembentuk vitamin A dalam tubuh.
Secangkir ubi jalar merah kukus yang telah dilumatkan menyimpan 50.000 SI betakaroten, setara dengan kandungan betakaroten dalam 23 cangkir brokoli!
Kandungan betakaroten ubi adalah paling tinggi di antara padi-padian, umbi-umbian, dan hasil olahannya.
Yang menggembirakan, kadar betakaroten dalam ubi hanya rusak 10% bila direbus, sedangkan akibat digoreng maupun dipanggang dalam oven hanya rusak 20%.

‘Pasukan’ zat gizi lain yang terkandung dalam ubi merah adalah kalium, kalsium, fosfor, mangan dan vitamin B6 bahkan jika dimakan mentah sebagai rujak, 1 buah ubi merah telah memenuhi 42% anjuran kecukupan vitamin C dalam sehari.
Dibandingkan havermouth (oatmeal), ubi merah lebih kaya serat khususnya oligosakarida. Akan lebih banyak lagi  jika dimakan dengan kulitnya. Sebagian besar seratnya merupakan serat larut yang bekerja serupa spons. Menyantap 2-3 kali ubi merah dalam seminggu membantu memenuhi kebutuhan serat dalam tubuh. Kerja tubuh membuang sampah lemak/kolesterol akan lebih sukses jika ditambah dengan menyantap daunnya. Namun hendaknya dibarengi banyak minum karena sebagian besar serat ubi merah merupakan oligosakarida, jenis serat larut yang selain banyak  menyerap kelebihan lemak/kolesterol darah sehingga kadar lemak/kolesterol dalam darah tetap aman terkendali juga banyak menyerap cairan.
Serat alami oligosakarida ini sekarang menjadi komoditas bernilai dalam pemerkayaan (enrichment) produk pangan olahan, seperti susu. Selain mencegah timbulnya konstipasi /sembelit, oligosakarida memudahkan buang angin. Hanya pada orang yang sangat sensitif oligosakarida mengakibatkan kembung. Kandungan serat yang berfungsi sebagai komponen non-gizi ini juga bermanfaat bagi keseimbangan flora usus dan prebiotik, merangsang pertumbuhan bakteri yang baik bagi usus sehingga penyerapan zat gizi menjadi lebih baik dan usus lebih bersih.
Menurut ahli pengobatan tradisional, Prof. HM Hembing Wijayakusuma, ubi memang bermanfaat untuk mengatasi masuk angin dan kembung. Di samping itu, masih banyak lagi penyakit yang bisa diatasi oleh ubi seperti disentri, kencing manis, rabun senja, memperbanyak air susu ibu (ASI), dan lain-lain.
Makanlah sesering mungkin ubi merah apalagi bila umur sudah di atas 40 tahun, saat kemunduran fungsi sel sudah mulai terjadi, agar terhindar dari serangan jantung, stroke, kanker, kondisi mental merosot, mudah terserang penyakit infeksi baik karena virus maupun bakteri. Apalagi karbohidrat yang dikandung ubi masuk dalam klasifikasi Low Glycemix Index (LGI, 54), artinya komoditi ini sangat cocok untuk penderita diabetes. Mengkonsumsi ubi tidak secara drastis menaikkan gula darah, berbeda halnya dengan sifat karbohidrat dengan Glycemix index tinggi seperti beras dan jagung.

Ubi merah hampir tanpa lemak, sehingga mengkonsumsi ubi merah tidak banyak menambah kalori.

Kesimpulan sebuah penelitian menyebutkan kalium dalam ubi merah memangkas 40% resiko penderita hipertensi terserang stroke yang fatal. Sementara tekanan darah yang berlebihanpun merosot 20%.

Jadi masih mau meremehkan ubi merah? Mulailah ubah kebiasaan makan (harus) nasi, dengan menambah menu ubi merah pada hidangan harian. Nikmati kelezatan manisnya dalam berbagai variasi hidangan.
Selamat memulai gaya hidup sehat dengan makanan sederhana asli dari bumi Nusantara.

Manfaat lain ubi jalar merah adalah mengendalikan produksi hormon melatonin yang menghasilkan kelenjar pineal di dalam otak. Melatonin merupakan antioksidan andal yang menjaga kesehatan sel dan sistem saraf otak, sekaligus mereparasinya jika ada kerusakan. Kurang asupan vitamin A menghambat produksi melatonin dan menurunkan fungsi saraf otak sehingga muncul gangguan tidur dan berkurangnya daya ingat. Keterbatasan produksi melatonin berbuntut menurunkan produksi hormon endokrin, sehingga sistem kekebalan tubuh merosot. Kondisi ini memudahkan terjadinya infeksi dan mempercepat laju penuaan. Ubi jalar merah yang melimpah vitamin A dan E dapat mengoptimumkan produksi hormon melatonin. Dengan rajin makan ubi jalar merah, ketajaman daya ingat dan kesegaran kulit serta organ tetap terjaga.

Khasiat betakaroten si provitamin A dari ubi jalar merah telah terbukti sebagai obat mata di Kabupaten Jayawijaya. Awalnya, 0.5% penduduknya menderita bercak bitot (xeroftalmia), bercak putih kapur pada kornea mata. Penyakit kekurangan vitamin A ini dapat menyebabkan kebutaan. Setelah kebiasaan mereka menyantap ubi jalar merah berikut daunnya, tak ada lagi penderita penyakit tsb.

Bagaimana sahabat..???? Ternyata ubi banyak mengandung vitamin dan juga sebagai obat buat tubuh kita.

Jika sahabat merasa tulisan ini bermanfaat, silahkan disebarkan. Namun jangan lupa ya di tulis sumbernya.

salam sehat