Porang Hancurkan Kolesterol Jahat

TANAMAN porang sering disebut juga iles-iles mirip dengan suweg. Bagian umbi dari porang maupun suweg sama-sama diyakini mempunyai manfaat kesehatan, sehingga sudah selayaknya tanaman seperti ini dilestarikan keberadaannya.

Menurut salah satu warga Jetis Yogya, Bayu Nugroho, pemanfaatan umbi porang selain cukup direbus atau dikukus, bisa juga diolah menjadi produk alami menyehatkan. Selain itu dengan menggunakan sejumlah peralatan sederhana maupun modern, umbi porang dapat diproses menjadi wujud tepung. Tepung umbi ini dijadikan bahan baku produk menyehatkan seperti mi dan butiran-butiran kecil mirip beras. Dengan produk seperti ini, konsumen dapat mengolah menjadi aneka asupan menyehatkan.

"Selain memiliki kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh, dengan rutin mengkonsumsi olahan umbi porang atau iles-iles akan diperoleh khasiat atau manfaat kesehatannya secara alami. Sebagai contoh, serat pangan pada umbi ini bisa berperan menjaga dan meningkatkan sistem pencernaan," jelas Bayu, Minggu (15/11).

Asupan umbi maupun hasil olahan porang diyakini juga dapat membantu menghancurkan kolesterol jahat di dalam darah. Dengan minimnya atau tak ada kolesterol jahat, diharapkan kesehatan tubuh akan lebih terjaga dengan baik. Lalu adanya vitamin A serta B pada umbi porang antara lain bisa mendukung kesehatan mata, saraf serta bisa sebagai sumber energi. Bagi kaum wanita yang sedang hamil, dengan rutin mengkonsumsi asupan mengandung vitamin B, diharapkan bisa berperan menurunkan risiko terjadi kecacatan bayi di dalam kandungan.

Sedangkan kandungan vitamin B12 pada umbi porang, antara lain dapat berperan dalam membantu memproduksi sel darah merah di tubuh. Sumber vitamin B12 dapat juga ditemukan, misalnya di ikan salmon, susu, telur dan keju. Adapun kandungan vitamin B6 di umbi iles-iles, antara lain berperan dalam memproduksi hemoglobin yang berfungsi untuk mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah.

"Kandungan gizi pada umbi porang akan bermanfaat juga dalam mendukung kekebalan atau imunitas tubuh agar tak mudah terserang gangguan kesehatan. Tak ketinggalan, asupan berbahan porang juga sering digunakan untuk membantu menurunkan berat badan berlebih alias menghindarkan dari obesitas," urai Bayu.

Sama halnya dengan manfaat kesehatan umbi iles-iles, ketika rutin mengonsumsi olahan umbi suweg banyak diyakini juga dapat berperan menghindarkan berat badan berlebih, sebagai musuh kolesterol jahat serta membantu melawan sakit perut. Adapun pemanenan umbi suweg, yakni ketika tanaman sudah mengering. Pemanenan idealnya dilakukan saat batang suweg sudah membusuk dan memasuki masa istirahat. Pada saat seperti itu kandungan pati di dalam suweg maksimal. Dalam bentuk segar, umbi suweg dapat dijadikan sebagai bahan baku beberapa jenis makanan tradisional maupun aneka kudapan seperti kolak dan getuk. Tak kalah enak, umbi suweg cukup dikukus sampai empuk lalu dicampur dengan daging kelapa yang sudah parut.

Sedangkan umbi suweg yang sudah diproses menjadi tepung, bisa diolah menjadi aneka makanan menyehatkan berbahan tepung umbi suweg. Lalu cara mengolah umbi suweg menjadi tepung dapat juga menerapkan cara sederhana, misalnya bagian umbi cukup dikupas dahulu kulitnya. Setelah itu dicuci menggunakan air mengalir sampai bersih. Masih dilanjutkan proses pengirisan tipis-tipis dan dijemur sampai kering.

"Setelah kering, tahap selanjutnya menggiling dan mengayak, sehingga dapat diperoleh tepung suweg. Dari bahan tepung ini dapat pula diolah menjadi beberapa jenis asupan termasuk aneka kue berbahan tepung umbi suweg," tandasnya.

(Sulistyanto)-f

KR-Sulistyanto

Tanaman porang (masih bibit) memiliki manfaat kesehatan, penting dijaga kelestariannya.

Jambu Biji Menjaga Kesehatan Kulit

JAMBU biji atau *jambu kluthuk* rasanya manis, bisa tumbuh liar di kebun, pematang sawah atau dibudidayakan sebagai tambahan penghasilan bagi petani. Rasanya yang manis dengan tekstur yang renyah, membuat jambu biji atau *jambu kluthuk* banyak digemari masyarakat. Namun ternyata jambu biji juga mempunyai manfaat untuk kesehatan. Dalam Serat Jampi Jawi yang berisi hampir 291 resep jamu tradisional, merupakan warisan leluhur yang hingga kini masih relevan untuk dilestarikan.

KR-Sutopo Sgh

Pohon jambu biji atau jambu kluthuk tumbuh di pematang sawah.

"Yen sira kepengin awet enom, ngalusake kulit, ngilangi kukul ora gampang kriput, dhahara jambu kluthuk. Tetela akeh manfaate kanggo kesehatan kulit". Kalau kamu ingin awet muda, kulit halus, menghilangkan jerawat bahkan mencegah keriput, banyaklah mengonsomsi jambu biji. Demikian kira-kira bunyi petikan resep Jamu Jampi Jawi *yasan para leluhur*, yang selalu dilakukan para orangtua meski saat ini sudah banyak beragam obat produksi pabrik.

Manfaat buah jambu biji, baik isinya berwarna merah atau putih sangat banyak untuk kesehatan. Bilamana keluarga, teman atau saudara dirawat di rumah sakit karena menderita demam berdarah bawakanlah buah jambu biji merah. Karena buah jambu biji merah, ternyata juga bisa untuk mengatasi penyakit demam berdarah. Karena kandungan vitamin A, C, kalium dan zat-zat antioksidan serta nutrisi lain maka cepat membantu pertumbuhan trombosit pada penderita penyakit demam berdarah.

Bagi seseorang yang berat badannya berlebihan, ternyata dengan mengkonsomsi jambu biji ternyata mampu menyeimbangkan berat badan. Untuk diet menurunkan berat badan, karena kalorinya yang rendah disamping serat tinggi membuat cepat kenyang. Bisa dikonsomsi langsung sebagai makanan, atau camilan rasanya segar. Sedangkan bagi wanita, yang kerap kali merasakan nyeri pada waktu haid sehingga mengganggu aktivitas harian ternyata mengonsomsi daun jambu biji akan mengurangi rasa nyeri. Bisa disedu dengan air panas, diminum ketika sudah suam-suam kuku pagi atau sore.

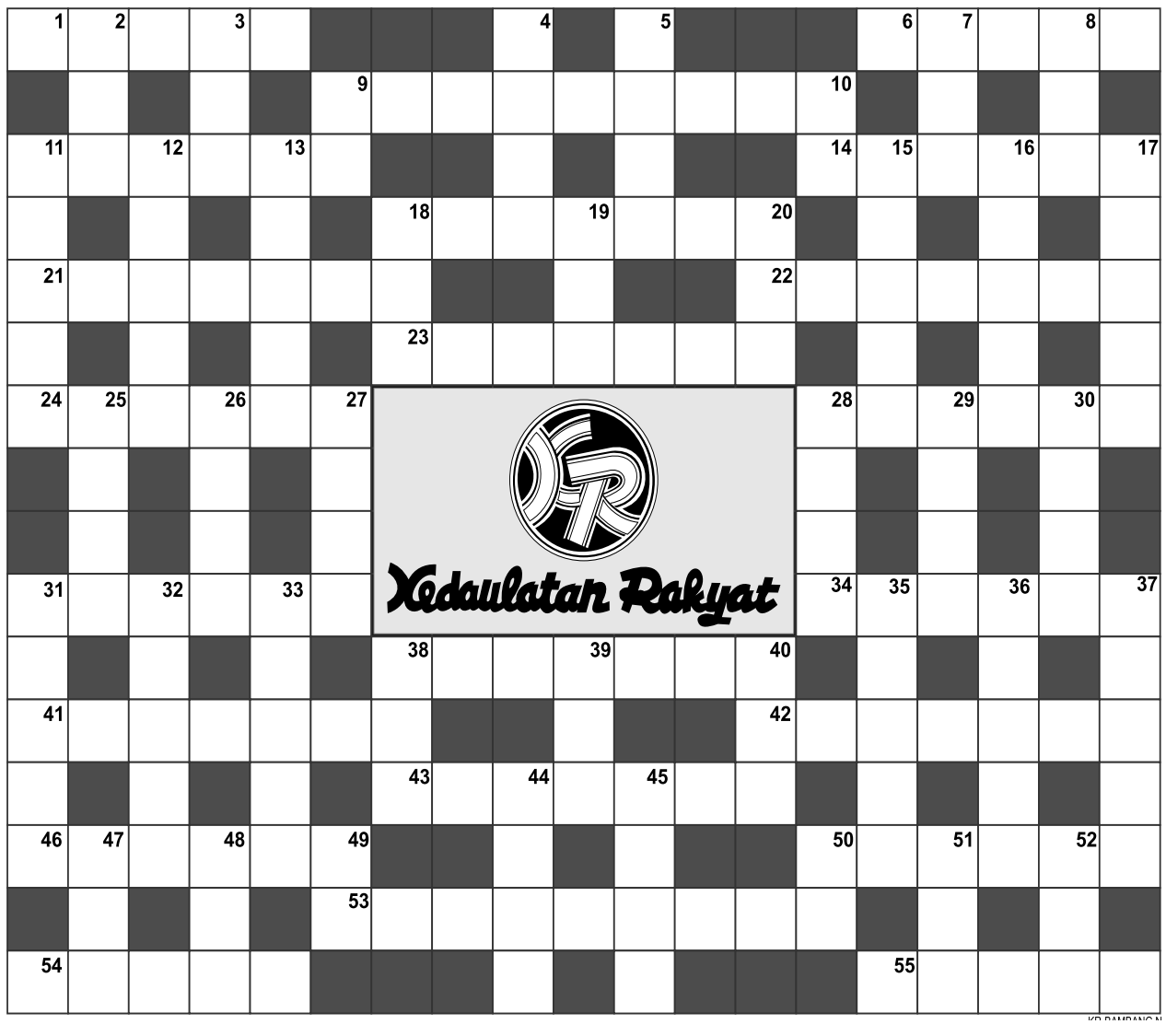
Menjaga kesehatan kulit, yakni kandungan vitamin dan antioksidan mampu mencegah penuaan dini serta keriput. Kecuali itu, juga bisa menghilangkan jerawat. Disamping makan buah jambu biji, daunnya dipipis lembut kemudian dibalurkan atau dibuat masker beberapa menit. Kulit akan terlihat mengkilap, dan jerawat pun hilang. Daun jambu biji, ternyata juga efektif untuk menurunkan kadar gula darah, caranya minum teh daun buah jambu biji secukupnya secara rutin. Karena mengandung antioksidan, jambu biji juga mempu mengatasi risiko tekanan darah.

Vitamin C merupakan senyawa yang cukup berperanan dalam mempertahankan sistem imunitas tubuh, jambu biji tidak hanya sumber serat tetapi juga sumber vitamin C sehingga mampu melindungi infeksi bakteri dan virus. Flu merupakan penyakit langganan bagi setiap orang, dengan banyak mengonsomsi jambu biji ternyata mampu mencegah atau mengatasi gangguan flu atau pilek. Caranya dengan meminum teh daun jambu biji, atau juga jus jambu secara teratur.

Itulah beberapa manfaat jambu biji atau *jambu kluthuk*, dimana para leluhur memanfaatkan tumbuhan, biji atau umbi-umbian di sekitar lingkungan dan mudah didapat. Dengan pedoman *tamba teka lara lunga*, para leluhur terus memberikan jamu sebagai penangkal penyakit atau bagi kesehatan tubuh.

(Sutopo Sgh)-f

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 866

MENDATAR : 1.Cadangan. 6.Karakter. 9.Menuju ke. 11.Blonde. 14.Kuna. 18.Sifat mementingkan diri sendiri. 21.Nyaring. 22.Bersin. 23.Lemah lembut. 24.Kolam ikan. 28.Sumur. 31.Mengawali. 34.Padang rumput. 38.Berkait dengan pertanahan. 41.Arah mata angin. 42.Daya tahan. 43.Kaum terpelajar. 46.Sama. 50.Ubin. 53.Makmur. 54.Berpandangan kuno. 55.Tanpa corak.

MENURUN : 2.Dibalik : gagasan. 3.Zaman. 4.Bingkisan hadiah. 5.Jenis nyamuk. 7.Tulang rusuk. 8.Lapisan kulit. 9.Bilyet Giro (Singk). 10.Sebelum SD. 11.Piringan. 12.Matang. 13.Sangka. 15.Tombak (Ing). 16.Ampuh. 17.Permainan menggunakan bola dan tongkat. 18.Telur (Ing). 19.Gosip. 20.Udang kering. 25.Indah. 26.Pasangan mur. 27.Peluang. 28.Selisih. 29.Hujan (Ing). 30.Goda. 31.Masa tak ada sidang. 32.Akal. 33.Intai. 35.Adi. 36.Penyimpangan (Ing). 37.Kekal. 38.Diulang : alat pemotong padi. 39.Ukuran luas. 40.bertanya (Ing). 44.Alat pengungkit. 45.Jalar. 47.Sungai di Jateng. 48.Benda terbang tak dikenal. 49.Negara adikuasa. 50.Tangga nada. 51.Baru. 52.Istirahat.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 866
2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 50.000,-.
4. Pemenang dalamakota bisa mengambil langsung hadiahnya, di bagian keuangan *KR* pada jalam dan hari kerja.

JAWABAN MI JUMBO 863

MENDATAR : 1.Tipis. 6.Opsir. 9.Kapasitas. 11.Jelita. 14.Klasik. 18.Bendera. 21.Bahagia. 22.Lengang. 23.Seranta. 24.Rangka. 28.Target. 31.Aktual. 34.Eraser. 38.Vakansi. 41.Kembara. 42.Nomaden. 43.Seleksi. 46.Rakyat. 50.Pantas. 53.Kronologi. 54.Kroni. 55.Kolot.

MENURUN : 2.Ide. 3.Isi. 4.Pain. 5.Time. 7.Pra. 8.Ini. 9.KA. 10.SK. 11.Jabar. 12.Lahan. 13.Tegak. 15.Lensa. 16.Siang. 17.Kaget. 18.Bas. 19.Doa. 20.Ala. 25.Anik. 26.Guru. 27.Asal. 28.Tape. 29.Riba. 30.Ende. 31.Askar. 32.Tamak. 33.Acara. 35.Rimba. 36.Sudut. 37.Ranis. 38.Vas. 39.Are. 40.Ini. 44.Lone. 45.Kali. 47.Aur. 48.Yen. 49.TK. 50.Pi. 51.Neo. 52.Aso.

PEMENANG MI JUMBO 863 .

1. ***Drs Mujiarjo,*** *Jomblang Rt 01, Mulyodadi, Bantul 55764.*
2. ***Tugirin BA,*** *Gadingan Rt 06/08, Wates, Kulonprogo 55611.* ❑-f

KUPON MIJ 866

Kedaulatan Rakyat

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUPP/A.7/1986 tanggal 4 Desember 1990.
Anggota SPS. **ISSN:** 0852-6486.
Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, **Terbit Perdana:** Tanggal 27 September 1945.
Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).
Penerus: Dr H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) **Penasihat:** Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisijanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB.
Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSos.

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPt, Joko Budhiarto, Mussahada. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Drs Sihono HT, Agung Purwandono,. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis :** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langganan:** Drs Asri Salman, Telp (0274)- 565685 (Hunting)

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklankryk23@yahoo.com, iklankryk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'... Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display...Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga...Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris. maks. 10 baris) . Rp 12.000,00 / baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm. maks. 100 mm) Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm .. Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Pernikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00/ mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman I: 300 % dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif . Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting)
Alamat Percetakan: Jalan RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab percetakan
Alamat Homepage: http://www.kr.co.id dan www.krjogja.com. **Alamat e-mail:** naskahkr@gmail.com. **Radio :** KR Radio 107.2 FM.
Bank: Bank BNI - Rek: 003.0440.854 Cabang Yogyakarta.

Perwakilan dan Biro:
Jakarta: Jalan Utan Kayu No. 104B, Jakarta Timur 13120, Telp (021) 8563602/Fax (021) 8500529. **Kuasa Direksi:** Ir Ita Indirani. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja.
Wartawan : H Imong Dewanto (Kepala Biro), H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.
Semarang : Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro : Isdiyanto Isman SIP.
Banyumas : Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangklesem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd. Kepala Biro : Driyanto.
Klaten : Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan dan Kepala Biro : Sri Warsiti.
Magelang : Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Kepala Biro : Drs M Thoha.
Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan : Suprapto, SPd Kepala Biro : Asrul Sani.
Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.

- Wartawan KR tidak menerima imbalan terkait dengan pemberitaan - Wartawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.