

## 2. Daun Kelor Sumber Nutrisi

**ARTIKEL**

### Daun Kelor Super Nutrisi



**DR. SYAHRIAL S.K.M.**  
M. BIODID  
Dokter Keluarga, Kesehatan Masyarakat, dan Dietisien, dan Praktisi

Daun kelor (Moringa oleifera) adalah salah satu tanaman sumber nutrisi yang mengandung berbagai macam vitamin, mineral, dan serat. Daun kelor dikenal sebagai "superfood" karena mengandung nutrisi yang sangat kaya. Tanaman ini berasal dari India, Pakistan, Filipina, Meksiko, dan bagian Afrika. Daun kelor mengandung vitamin A, B1, B2, B3, B6, C, E, K, dan Kalsium, serta mengandung serat yang tinggi.

Daun kelor juga mengandung protein yang tinggi, terutama asam amino yang esensial. Tanaman ini juga mengandung zat besi, tembaga, mangan, dan seng. Daun kelor memiliki kandungan lemak yang rendah, terutama lemak jenuh. Tanaman ini juga mengandung karbohidrat yang rendah.

Daun kelor memiliki banyak manfaat kesehatan. Tanaman ini dapat membantu menurunkan tekanan darah, kolesterol, dan gula darah. Daun kelor juga dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan pencernaan, dan membantu menurunkan berat badan. Tanaman ini juga dapat membantu meningkatkan energi dan meningkatkan kualitas tidur.

Daun kelor dapat dikonsumsi dengan berbagai cara. Tanaman ini dapat ditumis, direbus, atau dihaluskan. Daun kelor juga dapat ditambahkan ke dalam jus, salad, atau sup. Tanaman ini juga dapat digunakan sebagai teh. Daun kelor memiliki rasa yang pahit, tetapi manfaatnya sangat banyak.

Sumber: Koran Padang, Jum'at 26 Maret 2021

Type here to search | 10:10 15/08/2021