

ULAM MENGANDUNGI

KANDUNGAN SERAT YANG TINGGI

AMALAN makan ulam sebenarnya sudah menjadi budaya masyarakat Melayu sejak turun temurun lagi. Ada juga yang tidak berselera makan jika tidak disertakan ulam atau sayur mentah, paling tidak, timun yang biasanya dicicah bersama sambal belacan.

Selain dijadikan sebagai pembuka selera, ulam dikatakan antara makanan yang boleh membantu seseorang kelihatan awet muda dan cantik. Ini disebabkan kebanyakan ulam atau sayuran berkenaan mengandungi banyak nutrien penting serta bahan antioksi dan yang mampu menghalang tindakan radikal bebas.

Namun, ramai yang masih tidak mengetahui apa jua yang dinikmati hari ini sebenarnya pelaburan kepada kesihatan kita kelak. Kesan pelaburan ini pula banyak bergantung kepada jenis makanan yang diambil kerana jika sering mengamalkan diet yang banyak mengandungi lemak, ia memungkinkan masalah pertambahan berat badan dan paras kolesterol.

Pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan pula antara lain membantu diri kelihatan lebih sihat dan menarik.

Kebanyakan ulam sesuai diamalkan setiap hari kerana ia mengandungi kandungan serat yang tinggi. Ulam boleh dikategorikan sebagai sayur mentah seperti salad dan ia tidak mendatangkan sebarang keburukan sekiranya dimakan setiap hari.

Ulam memang elok untuk kesihatan dan ia sudah menjadi amalan masyarakat negara ini sejak sekian lama. Ulam boleh dimakan setiap hari kerana ia tidak mengandungi kalori seperti sesetengah makanan lain. Tetapi harus diingat, ulam yang dimakan bersama sambal belacan tidak digalakkan untuk diamalkan kerana ia (sambal belacan) mengandungi kandungan garam serta kolesterol yang tinggi.

Pegaga, nama saintifiknya *Cantella asiatica* biasanya tumbuh melata di keliling rumah dan mempunyai pelbagai khasiat. Ia kaya vitamin dengan A dan C serta zat besi. Ia membantu membangkitkan selera makan, meredakan masalah penghadaman seperti buasir, menyejukkan badan, mempercepatkan proses penyembuhan luka dan melancarkan aliran darah.

Rawatan tradisional Cina menggunakan timun sebagai makanan kesihatan, khususnya untuk menyingkirkan bahan toksik dari badan. Amalan makan timun juga boleh membantu mengatasi masalah sakit tekak, gatal ke rongkong, batuk, merendahkan tekanan darah, menambah selera makan serta untuk penjagaan kecantikan kulit wajah.

Cekur adalah ulam yang biasa daripada keluarga halia tetapi jarang mendapat perhatian. Cekur mempunyai banyak khasiat, khususnya untuk mengubati batuk, sakit tekak dan meredakan demam. Selain dimakan mentah, hirisan akarnya boleh dijadikan perencah untuk menaikkan rasa masakan, mempunyai bahan antibakteria, antikulat dan antikeradangan.

Walaupun rasanya kurang disenangi, kunyit muda sangat berkhasiat untuk dijadikan ulam. Kajian yang dijalankan penyelidik Universiti Putra Malaysia mendapati kunyit mengandungi curcumin yang memberikan warna kuning jingga

berpotensi untuk merawat barah. Selain itu, ia mengandungi banyak bahan antioksidan yang lebih baik berbanding vitamin C dan E serta mampu melindungi sistem kardiovaskular, merendahkan kadar kolesterol dalam darah dan merawat demam kuning. Pengamal perubatan tradisional Melayu menggunakan pati kunyit yang diberikan kepada wanita selepas bersalin untuk mempercepatkan penyembuhan luka dan mengecutkan rahim. Petai Petai mempunyai bau kuat tetapi tetap menjadi kegemaran ramai, sama ada dimakan mentah atau dimasak bersama sambal tumis. Sebenarnya pucuk petai juga boleh dijadikan ulam dan ia dikatakan baik untuk membantu mengawal penyakit kencing manis dan tekanan darah tinggi. Pucuk kaduk Pucuk kaduk biasanya lebih kerap dijadikan bahan perasa masakan, tetapi ramai yang tidak mengetahui ia juga boleh dimakan mentah. Ulam ini mempunyai khasiat untuk membantu menguatkan tulang, melegakan batuk, selesema dan sengal sendi.

Gajus, rasanya yang masam menjadikan ulam ini sangat istimewa. Pucuk gajus dipercayai boleh mengubati masalah cirit-birit, mual dan muntah. Daun tua yang dilumatkan boleh dijadikan ubat untuk kulit melecur atau penyakit kulit lain.

Lobak merah jarang dijadikan ulam harian kerana ia biasanya dicampur dalam salad. Lobak merah kaya dengan vitamin A dan mineral seperti kalium, magnesium, fosforus dan sulfur. Ia baik untuk membantu mengatasi masalah rabun malam akibat kekurangan vitamin A dan kandungan serat tinggi dapat memperbaiki gangguan saluran usus.

Pucuk mengkudu biasanya dimasak atau dicelur untuk dijadikan perencah urap dan pecal. Ia kaya dengan beta karotin dan zat besi yang baik digunakan untuk mengatasi masalah kurang darah. Buah mengkudu masak pula mengandungi bahan anti septik berfungsi melegakan kesakitan, bahan antioksidan, merangsang pengeluaran sel darah putih dan meningkatkan daya ketahanan badan. Jering Walaupun berbau kuat, jering mempunyai khasiat perubatan tinggi. Ia kaya dengan protein, karbohidrat dan serat yang dipercayai membantu mengubati penyakit kencing manis.

