

1001 khasiat kebaikan pada pokok maman

DAUN maman selain enak dijadikan rendang, ia juga mempunyai banyak kebaikan dan khasiat untuk tubuh.

Sama seperti kebaikan pada sayur-sayuran ataupun ulam-ulaman lain, daun maman dikatakan mempunyai banyak manfaat daripada sudut kesihatan, selain dikatakan berupaya menjadi penawar untuk beberapa masalah kesihatan.

Menurut pakar Fisiologi



HAWA

Tumbuhan Persekitaran, Jabatan Sains Tanaman, Falkulti Pertanian, Universiti Putra Malaysia, Prof. Madya Dr. Hawa ZE Jaafar, maman atau nama saintifiknya *cleome gynandra*, adalah sejenis tumbuhan yang dimakan sebagai sayuran.

Katanya lagi, pokok maman kaya dengan bahan nutrisi yang tinggi dengan mengandungi kandungan beta-carotene, asid folik dan kalsium

yang tinggi.

“Secara tradisi, pokok maman telah digunakan oleh masyarakat luar bandar secara turun-temurun untuk dijadikan ubat,” ujar Hawa sewaktu dihubungi kru *Panorama*.

Selain untuk dimakan, pokok maman juga dijadikan ubat dengan cara menghancurkan daunnya dan digosok dan disapu pada bahagian belakang pinggang untuk menghilangkan rasa sakit.

Antara kebaikan lain daun

maman, ia juga boleh digosok pada bahagian kulit yang gatal serta pada kepala untuk menghilangkan sakit kepala.

“Air rebusan daun maman juga boleh diminum untuk melawaskan penghadaman dan boleh dijadikan ubatan luaran untuk merawat buasir,” kata Hawa.

Bahkan, air rebusan biji maman juga digunakan masyarakat untuk meredakan cirit-birit dan masalah angin dalam badan.