

NAIMAH MUHAMMAD  
 naimah@karangkraf.com

# Khasiat tersembunyi paku rawan

Di sebalik sifatnya tumbuh meliar, tumbuhan itu membantu proses pencernaan, mengekalkan kesihatan jantung

**P**AKU rawan merupakan tumbuhan meliar di kawasan berair terutamanya di tepi parit dan sawah padi.

Suatu ketika dahulu, masyarakat memetik pucuk muda dan bunganya untuk dijadikan masakan kerabu, masak pedas cili api, tumis paku rawan dan sebagainya.

Pun begitu, paku rawan atau nama saintifiknya *Limnocharis flava Buchenau* dikategorikan sebagai tumbuhan akuatik yang berasal dari Amerika Selatan biasanya dipandang sepi oleh kebanyakan orang.

Hal itu terjadi kerana persepsi yang menyatakan bahawa tumbuhan itu hanya sesuai untuk dijadikan makanan binatang ternakan. Selain itu, ia juga menjadi musuh kepada petani ekoran sifatnya yang membiak dengan cepat.

Namun tahukah anda, paku rawan yang akhirnya dilihat tidak berguna mempunyai khasiat yang tidak diketahui umum.

Kepada *Sihat:Aktif*, **Pensyarah Kanan Jabatan Sains Tanaman, Universiti Putra Malaysia, Dr Norazua Zakaria** berkongsi hasil penyelidikannya.

Ujar Dr Norazua, paku rawan mempunyai khasiat dari segi nutrisi terutama bahagian daun muda dan bunganya yang boleh dimakan.

Selain itu, rumpai tersebut turut mempunyai khasiat membekalkan sumber tenaga, karbohidrat, protein, kalsium, magnesium, sodium, zink dan lain-lain lagi.

Tumbuhan berkenaan turut memberi beberapa manfaat kesihatan lain. Antaranya ialah:



**BUNGA** paku rawan mempunyai banyak khasiat kepada kesihatan yang tidak ketahui ramai orang.

**1 Baik untuk sistem pencernaan**  
Kandungan seratnya cukup tinggi dan baik untuk sistem pencernaan.

**2 Mengekalkan kesihatan jantung**  
Bahan-bahan polifenol yang terkandung dalam paku rawan salah satunya antioksidan. Bahan tersebut boleh memusnahkan radikal bebas mengalir dalam darah yang mempunyai kaitan dengan kesihatan jantung.

**3 Pertumbuhan semula sel-sel**  
Sel-sel dalam badan sentiasa berubah. Sel yang lama akan digantikan dengan baru dan lebih sihat. Kandungan protein yang terdapat dalam paku rawan penting untuk memproses dan membentuk sel-sel baru.

**4 Menambah tenaga**  
Biasanya, keperluan tenaga kita diperoleh daripada makanan seperti beras, ubi dan lain-lain. Anda pasti tidak membayangkan khasiat paku rawan boleh menjadi sumber tenaga. Kandungan karbohidrat sebanyak 14.56 peratus menjadikan paku rawan boleh dijadikan sumber tenaga baik untuk badan.

**5 Sumber lemak baik (HDL)**  
HDL mempunyai fungsi membersihkan lipid daripada lemak jahat (LDL) bagi mengurangi masalah kolesterol. Dengan kata lain, manfaat paku rawan sangat baik buat mereka yang mengalami kolesterol tinggi dalam darah.



**Profil**  
Dr Norazua Zakaria merupakan Pensyarah Kanan Jabatan Sains Tanaman, Universiti Putra Malaysia.

## ANEKDOT

### MENGENAI paku rawan:

- Tergolong dalam keluarga *limnocharitaceae* atau *alimastaceae*.
- Tumbuhan akuatik yang boleh mencecah ketinggian 20 hingga 100 sentimeter.
- Berdaun lebar, batang bersegi, berongga di tengahnya, bunganya berwarna kuning dan buahnya berbentuk sfera.
- Kecantikan bentuk paku rawan dijadikan sebagai tanaman hiasan antara faktor paku rawan dibawa masuk ke Asia.
- Menjadi musuh kepada petani kerana paku rawan boleh menghalang aliran air semasa hujan dan menyebabkan kerosakan pada benih padi muda.
- Mempunyai tahap kerintangan terhadap racun dalam kumpulan *Acetohydroxyacid synthase*. Untuk mengatasi masalah itu, paku rawan dicadangkan untuk menjadi tumbuhan berguna dengan meneroka potensinya dalam bidang perubatan ataupun dalam sektor pertanian.

### Khasiat lain:

- **Mengekalkan kekuatan gigi.** Kalsium dan fosforus di dalamnya baik untuk kesihatan pergigian.
- **Meningkatkan daya tahan.** Kandungan sebatian vitamin B1 berfungsi meningkatkan daya tahan.
- **Meremajakan kulit.** Rumpai yang kaya dengan air memberi kelembapan dan mengatasi masalah kulit kering serta cerah secara semula jadi.
- **Baik untuk pesakit anemia.** Khasiat besi yang terdapat pada bunga paku rawan membentuk dan memperbaiki sel darah merah dalam badan.
- Membuang angin dalam badan.
- Mempercepatkan proses penyembuhan luka pada badan.
- Baik untuk kesihatan gigi dan tulang.
- Pun demikian, nilai nutrisi yang dianalisis tidak boleh menjadi kriteria eksklusif untuk menilai kepentingan bahagian tumbuhan.
- Kajian klinikal perlu dijalankan bagi menentukan tahap keberkesannya



PAKU rawan juga biasanya dijadikan ulam dan sedap dimakan dengan nasi. -Gambar hiasan



BAHAGIAN daun muda dan bunga paku rawan yang boleh dimakan.