

WARTA

Berikut Beberapa Manfaat Belimbing wuluh dan Asam, Silahkan Baca Ulasan Berikut Ini

Ponirin Mika - PROBOLINGGO.WARTA.CO.ID

Feb 4, 2022 - 22:19



PROBOLINGGO - Belimbing wuluh atau disebut juga belimbing sayur, belimbing asam atau belimbing buluh dengan nama latin *Averrhoa bilimbi* merupakan tanaman yang memiliki buah berasa asam yang kaya khasiat sering digunakan sebagai bumbu sayuran.

Belimbing wuluh atau belimbing sayur terlupakan berasal dari kepulauan Maluku dan kini tersebar di seluruh Indonesia dan negara-negara sekitar seperti Filipina, Myanmar, dan Srilanka.

Belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi*) dikenal dengan berbagai daerah dengan nama yang berbeda, seperti: limeng, selimeng (Aceh), Selemeng (Gayo), asom belimbing, balimbingan (Batak), malimbi (Nias), balimbieng (Minangkabau), belimbing asam (Melayu), balimbing (Lampung), belimbing wuluh (jawa), calincing wulet (Sunda), bhalingbhing bulu (Madura).

Juga disebut blimbing buloh (Bali), limbi (Bima), libi (Sawu), balimbeng (Flores), belerang (Sangi), lumpias, rumpeasa dureng, wulidan, lopias, lembetue (Gorontalo), bainang (Makasar), calene (Bugis).), takurela (Ambon), kerbol (Timor), malibi (Halmahera), uteke (Papua). Dalam bahasa Inggris dikela sebagai mentimun tree atau bilimbi. Sedangkan dalam bahasa latin disebut *Averrhoa bilimbi* .

Belimbing wuluh bukan hanya bisa diolah menjadi bahan atau bumbu masakan. Namun juga, diolah menjadi minuman tradisional seperti jamu.

Pasalnya, Belimbing wuluh memiliki banyak kandungan baik untuk tubuh. Mengulik manfaat belimbing wuluh dalam kesehatan lebih jauh, berikut ulasan singkatnya.

1. Belimbing wuluh sebagai obat antihipertensi

Dalam buku “40 Resep Wedang Rimpang & Bumbu Dapur Empon-Empon Penangkal Virus, Penambah Imun” oleh Pusat Studi Biofarmaka Tropika LPPM IPB & Gagas Ulung penerbit PT Gramedia Pustaka Utama menyebutkan belimbing wuluh bisa digunakan untuk obat antihipertensi.

2. Belimbing wuluh bisa mengurangi efek inflamasi

Masih dalam buku yang sama, secara farmakologi rebusan daun belimbing wuluh pada dosis 500 mg/kg bisa memberikan efek antipiretik dan dapat mengurangi efek inflamasi.

3. Belimbing wuluh bisa menghilangkan sakit (analgetik)

Melansir dari buku “Bumbu, Penyedap, dan Penyerta Masakan Indonesia” oleh Murdijati-Gardjito terbitan PT Gramedia Pustaka Utama, batang pohon belimbing wuluh mengandung saponin, tannin, glukosida, kalsium oksalat, sulfur, asam format, peroksidase.



Belimbing wuluh memiliki rasa yang masam, namun banyak sekali lho manfaatnya untuk kesehatan, seperti :



Bagaimana? Tertarik untuk mengonsumsinya?

Selain itu, daunnya juga mengandung tannin, sulfur, asam format, peroksidase, kalsium oksalat, kalium sitrat. Belimbing wuluh bisa menghilangkan sakit, memperbanyak pengeluaran empedu, anti radang, peluruh kencing, dan astringent.

4. Belimbing wuluh bisa memperbaiki sistem pencernaan

Selain itu, daun belimbing wuluh secara tradisional bisa mengobati sakit perut, encok, demam gondok. Bukan hanya daunnya, buah belimbing wuluh bisa untuk gejala darah tinggi, sariawan obat batuk, gusi berdarah, hingga memperbaiki sistem pencernaan.

5. Belimbing wuluh bisa mengatasi gondongan

Ambil 10 ranting muda belimbing wuluh berikut daun dan empat butir bawang merah. Cuci bersih dan tumbuh halus. Balurkan ke bagian tubuh yang sakit.

Buku “40 Resep Wedang Rimpang & Bumbu Dapur Empon-Empon Penangkal Virus, Penambah Imun” oleh Pusat Studi Biofarmaka Tropika LPPM IPB & Gagas Ulung penerbit PT Gramedia Pustaka Utama bisa dibeli di Gramedia.com.

Buku “Bumbu, Penyedap, dan Penyerta Masakan Indonesia” oleh Murdijati-Gardjito terbitan PT Gramedia Pustaka Utama bisa dibeli di Gramedia.com. (HS)