

RUMPAI LAUT SAYURAN DASAR AIR

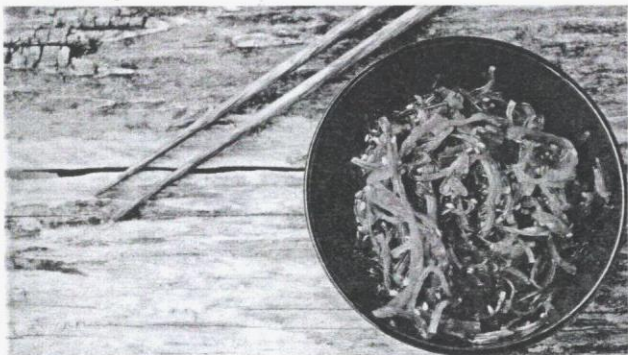
SUSUNAN: NORZALINA MOHD ALIAS FOTO: 123RF.COM

Menikmati gulungan sushi yang dibalut dengan rumput laut merupakan salah satu amalan popular di Timur untuk memanfaatkan khasiat marin ini. Di Barat pula, rumput laut dimakan sebagai snek seperti kebanyakan makanan ringan dalam bungkus yang lain. Bagaimanapun, kini mungkin masanya untuk menukar amalan itu. Rumput laut bukan sahaja padat dengan antioksidan dan kalsium, malah pelbagai jenis vitamin yang diperlukan tubuh.

Merupakan sebahagian daripada keluarga alga, rumput laut biasanya muncul dalam tiga pilihan warna iaitu hijau, merah dan perang. Rumput laut perang seperti kelp dan wakame serta rumput laut merah seperti nori paling kerap dimakan dalam pelbagai hidangan popular, antaranya salad kambing, direneh dalam sup miso atau dijadikan pembalut gulungan sushi. Persoalannya, dengan saiz hidangan sekecil dua sudu, mampu kita menikmati khasiat rumput laut sepenuhnya?

Sejak zaman purba, rumput laut digambarkan sebagai *superfood* untuk mengekalkan kesihatan serta memanjangkan umur. Hanya golongan kaya sahaja yang dikatakan mampu menikmati sayuran laut ini dalam menu mereka. Kandungannya yang padat mineral seperti iodin, kalsium, magnesium, zat besi, vitamin A, B dan C, protein, serat serta banyak lagi membuatkan nilai rumput laut semakin tinggi. Rumput laut jenis nori juga mengandungi banyak vitamin berbanding buah-buahan dan sayuran.

Kajian menunjukkan bahawa pengambilan rumput laut dapat meningkatkan faedah kesihatan seperti pendengaran serta penglihatan yang baik, meningkatkan memori, menghaluskan kulit, menguatkan gigi, mengawal atur fungsi tiroid, memperbaiki sistem imunisasi, mencegah alergi serta infeksi, menormalkan paras kolesterol, baik untuk tulang dan akhir sekali melancarkan sistem penghadaman serta pencernaan.



KHASIAT LAIN

- ▶ Mengandungi nutrien yang jarang terdapat dalam makanan lain iaitu iodin. Paras iodin yang sihat penting untuk mengekalkan kesihatan tiroid, sejenis kelenjar di bahagian leher yang menghasilkan hormon. 1 gram rumput laut terkandung kira-kira 5-50 kali khasiat iodin, terakluk kandungan iodin dalam air tempat ia membiak.
- ▶ Pengambilan rumput laut dapat mengawal atur paras estrogen dan estradiol, dua jenis hormon yang penting untuk fungsi organ seksual manusia. Ia juga dikatakan baik untuk membantu mengawal simtom pramenstruasi serta meningkatkan tahap kesuburan wanita.
- ▶ Membekalkan antioksidan serta membantu mencegah masalah inflamasi daripada terus merebak menjadi penyakit serius seperti arthritis, celiac, asma, depresi dan obesiti.

PENGAMBILAN

Sebelum menambah rumput laut ke dalam sajian anda, penting untuk diketahui bahawa sayuran laut ini mengandungi beberapa jenis zat yang tinggi dan boleh memberi kesan negatif kepada sesetengah pengambilnya. Contohnya, 10gm (saiz

dua sudu) *dulse* atau rumput laut merah mengandungi sehingga 34 kali potassium daripada sebilik pisang saiz sederhana. Dos itu cukup tinggi untuk menyebabkan jantung berdebar kencang bagi penghidap masalah buah pinggang.

Air yang menjadi tempat pembiakan tumbuhan rumput laut ini juga berpengaruh terhadap kesan cemar seperti toksik logam atau arsenik. Jika anda mengamalkan suplemen rumput laut berbentuk pil, pastikan ia diperbuat oleh pengeluar yang bertauliah dan dipercayai. Dapatkan nasihat konsultan perubatan terlebih dahulu kerana kadar logam di dalam rumput laut boleh membawa anda ke hospital, lebih-lebih lagi bagi wanita hamil atau menyusukan bayi. ▲

HABITAT: Rumput laut tumbuh subur di dalam air laut masin dan tawik. Ia kerap ditemui di celah-celah terumbu karang atau melekat di landskap berbatu, selain mampu hidup sedalam mana cahaya mentari tembus ke dalam air. Kajian mendapati rumput laut bukanlah sejenis tumbuhan atau haiwan, tetapi dikelaskan sebagai keluarga alga.