

MANAGEMENT • INVESTMENT • ECONOMICS • ENTREPRENEURSHIP • TECHNOLOGY

FIVE IMPORTANT TIPS TO HELP NOVICE
ATHLETES IN SPORTS CONFIDENCE

Turmeric & Coffee

The Suprising Ingredient Generating Short-Pulsed Laser

EMAIL CARBON FOOTPRINT

A SOURCE FOR GREENHOUSE GASES EMISSIONS

Creating Happiness

IN WORK AND LIFE IN SOCIETY: A RELIGIOS PERSPECTIVE

Teknik Pengucapan

BARACK OBAMA

eISSN 2600-9811

9 772600 981003
Publication Date
7 November 2023

menstabilkan paras gula dalam darah dengan mengurangkan penyerapan gula dalam darah (Asikin, Y., et. al, 2018). Ini boleh membantu terutamanya mereka yang menghidap diabetes atau mempunyai risiko diabetes.

Selain itu, kacang petai juga menyediakan pelbagai nutrien penting seperti serat makanan, protein, vitamin dan mineral. Ia mengandungi mineral seperti zat besi, kalium, dan magnesium, serta vitamin seperti vitamin A, vitamin C, dan beberapa vitamin B (Singhania, N., et.al., 2020). Tambahan lagi, petai juga baik untuk kesihatan jantung, tulang dan tenaga, serta boleh membantu mengawal selera makan dan menguruskan berat badan. Malah, petai mempunyai banyak manfaat lain, termasuk kandungan antioksidan yang tinggi. (Mahardika C., (2013), & Fajrin, F. et.al. (2019)). Antioksidan yang tinggi mendorong atom hidrogen atau elektron untuk melekat pada radikal bebas. (Balaji K. et al., 2015). Ini kerana kandungan petai mempunyai bahan antikarsinogenik, menjadikan sesiapa yang memakan petai mempunyai daya tahan yang bagus (Rianti, A., et.al (2018).

How, Y. K., & Siow, L. F. (2020) menyatakan bahawa petai juga mengandungi sejumlah besar bahan aktif yang boleh berfungsi sebagai anti-inflamasi dan antibakteria. Oleh itu, ia menjadikan petai berpotensi untuk digunakan dalam merawat pelbagai keadaan kesihatan. Walau bagaimanapun, disebabkan

oleh rasa dan aroma yang agak unik, tidak semua orang boleh menikmati atau memakannya. Kesederhanaan adalah sangat penting apabila kita memilih makanan. Jika kita mempunyai sebarang masalah kesihatan atau diet tertentu, kita seharusnya perlu meminta nasihat atau berunding dengan pakar pemakanan berdaftar atau pakar kesihatan.

Secara keseluruhannya, kacang petai adalah makanan yang unik dan istimewa dari segi budaya dalam masakan Asia Tenggara. Ianya dihargai kerana sifat semula jadinya yang mempunyai rasa yang berbeza dan khasiatnya kepada pelbagai hidangan. Kacang petai memberikan pengalaman masakan yang tidak dapat dilupakan jika anda ingin mencuba perisa baharu atau sekadar berminat untuk meneroka pelbagai masakan. Namun begitu, bagi penggemarnya, kacang petai ini sememangnya menjadi pilihan dalam hidangan disebabkan oleh kehadiran pelbagai nutrisi yang bermanfaat untuk kesihatan.

RUJUKAN

- Asikin, Y., Taira, E., & Wada, K. (2018). Alterations in the morphological, sugar composition, and volatile flavor properties of petai (*Parkia speciosa* Hassk.) seed during ripening. *Food Research International*, 106, 647-653.
- Balaji K, Devi T, Sikarwar MS, Fuloria S. (2015). Phytochemical analysis and in vitro antioxidant activity

of *Parkiaspeciosa*. *Int J Green Pharm*, vol 9(4), 50.

- Fajrin, F. I., & Susila, I. (2019). Antioxidant Potential In Petai Peel (*Parkia Speciosa*). *Jurnal Midpro*, 11(2), 161-168.
- How, Y. K., & Siow, L. F. (2020). Effects of convection-, vacuum- and freeze-drying on antioxidant, physicochemical properties, functional properties and storage stability of stink bean (*Parkia speciosa*) powder. *Journal of food science and technology*, 57(12), 4637-4648.
- Mahardika C. (2013). Fraksionasi ekstra kulit petai berpotensi antioksidan. *Laporan Penelitian: Institut Pertanian Bogor*.
- Miyazawa M, Osman F. Headspace constituents of *Parkia speciose* seeds. *Nat Prod Lett.*2001;15(3):171–6.
- Orwa C, Jamnadass R, Kindt R, Mutua A, Simons A. *Agroforestry database: a tree species reference and selection guide version 4.0*. Vol. 1,
- Rianti, A., Parasih E., Novenia A. E., Christopher A., Lestari D. & Kiyat W. (2018). Potensi ekstrak kulit petai (*parkiaspeciosa*) sebagai antioksidan. *Jurnal Dunia Gizi*, Vol. 1(1): 10- 19.
- Singhania, N., Chhikara, N., Bishnoi, S., Garg, M. K., & Panghal, A. (2020). Bioactive Compounds of Petai Beans (*Parkia speciosa* Hassk.). *Bioactive Compounds in Underutilized Vegetables and Legumes*, 1-19.

Khasiat

PANDAN

Untuk Kesihatan

Nor Hamiza Mohd Ghani
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan,
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu
Emel koresponden: norha825@uitm.edu.my

Daun Pandan atau *Pandanus amaryllifolius* adalah tumbuhan semula jadi yang popular di Malaysia, Indonesia, Thailand dan negara-negara lain di Asia Tenggara (Jiang, 1999). Tumbuhan yang beraroma ini tidak asing bagi masyarakat kita kerana sering digunakan dalam kehidupan seharian. Ia biasanya digunakan dalam penyediaan makanan tradisional termasuk menjadi pelengkap kepada makanan tersebut seperti nasi lemak, ayam kapitan, ayam pandan, lauk-pauk seperti daging, ayam atau ikan sebelum dipanggang atau di stim. Ia juga adalah komponen penting dalam manisan khususnya kuih tradisional seperti kuih pelita, kuih bakar pandan, kek, pau dan lain-lain. Malah ada juga minuman yang berasaskan perisa pandan seperti air sirap pandan, teh pandan bunga telang, air pandan selasih dan pelbagai lagi.

Bau dan rasa unik daun pandan yang tersendiri memberikan aroma yang sedap kepada makanan. Daun pandan paling banyak digunakan sebagai pes, serbuk atau dijadikan minyak pati. Kebanyakan orang tidak memakan daunnya secara langsung tetapi di gunakan dalam beberapa hidangan terpilih dengan mengisar daun tersebut. Jus pandan banyak digunakan dalam kebanyakan hidangan Melayu terutamanya dalam pembuatan kuih. Tumbuhan yang mempunyai banyak kegunaan ini menjadi kegemaran terutamanya surirumah untuk menanam di halaman sendiri. Selain digunakan di dalam masakan, daun pandan juga digunakan sebagai penyegar udara di dalam kereta mahupun di dalam bilik kerana sifatnya yang berbau wangi.

Khasiat daun pandan dalam bidang perubatan telah lama dikaji oleh para saintis dan penemuannya dalam sains moden lebih meluas. Antara

faedah kesihatan yang diperolehi daripada penggunaan daun pandan adalah tumbuhan ini mempunyai beberapa vitamin, mineral, dan antioksidan penting yang diketahui membantu meningkatkan kesihatan individu. Sebagai contoh, pandan kaya dengan vitamin A iaitu sebatian penting untuk kesihatan mata serta membantu mencegah kanser. Daun pandan juga terbukti mempunyai kandungan flavonoid yang tinggi di mana ia adalah satu komponen anti-oksidan yang kuat yang mampu menghalang penghasilan radikal bebas dalam tubuh manusia (Safitri, et.al, 2021). Komponen ini secara tidak langsung melindungi badan manusia daripada sebarang penyakit. Selain itu, komponen lain seperti Tannin juga dilaporkan mampu membantu dalam proses pembekuan darah, merendahkan tekanan darah serta membantu dalam meningkatkan imuniti badan (Bodeker & Shekar, 2009). Pandan ialah sumber vitamin dan antioksidan yang sangat baik yang membantu meningkatkan sistem imun dan mencegah keadaan seperti kanser, penyakit jantung dan diabetes (Ningtiyas, 2019).

Perubatan tradisional sangat menghargai kebaikan daun pandan kerana peranannya dalam melegakan kesakitan, terutamanya arthritis (radang sendi) atau sakit sendi. Penyelidik telah mendapati bahawa minyak yang diperbuat daripada ekstrak pandan kaya dengan fitokimia yang diketahui dapat melegakan gejala arthritis (Tan, et. al., 2022). Tambahan lagi, manfaat yang diperoleh daripada penggunaan daun pandan juga boleh membantu meredakan sakit kepala dan sakit telinga (Shameenii, et. al., 2021).

Terdapat beberapa kajian yang memberikan sokongan terhadap kebaikan daun pandan terhadap kesihatan jantung. Selain itu, daun pandan juga dikenali sebagai sumber

karotenoid yang amat baik, iaitu sejenis antioksidan yang berkesan (Yan, et. al., 2010, & Kumala, et. al., 2018). Ini dapat membantu mengurangkan risiko aterosklerosis, iaitu penumpukan plak yang menyebabkan penyempitan arteri menyebabkan penyempitan arteri jantung. Ada juga individu yang mengamalkan air rebusan daun pandan yang biasanya diminum selepas daun pandan direbus.

Daun pandan yang dikeringkan dan dihancurkan sering digunakan sebagai rawatan topikal di Asia Tenggara untuk menyembuhkan luka kecil akibat terbakar, selaran matahari, dan masalah kulit lain. Kajian awal menunjukkan bahawa asid tannic pandan menyejukkan luka bakar ringan dengan cepat walaupun lebih banyak kajian diperlukan (Juliano & Tayo, 2020).

Bukan setakat daun pandan sahaja yang berguna tetapi akarnya juga berguna untuk menurunkan bacaan paras gula. Individu yang mengamalkan pengambilan daripada akar pandan selepas makan boleh mengawal gula dalam darah mereka dengan lebih baik. Walaupun penyelidikan tambahan diperlukan, beberapa kajian awal menunjukkan bahawa individu yang meminum teh pandan selepas makan mengalami tahap gula darah yang lebih rendah daripada individu yang tidak mengambalnya (Cheetangdee, & Chaiseri, 2006).

Daun pandan juga boleh membantu dalam menyelesaikan masalah mental seperti tekanan atau stres, kebimbangan atau kegelisahan. Kebiasannya jika kita menghadapi situasi yang kita tidak suka, berkemungkinan kita akan cepat gelisah dan stres. Cara merawat masalah ini boleh diselesaikan dengan mengambil tumbuhan wangi ini dan dicampur dengan air suam. Pengambilan air campuran

ini boleh diambil dua hingga tiga kali sehari sehingga kita merasa lega dan selesa. Pradopo, et. al., (2017) yang menjalankan kajian ke atas kanak-kanak yang menjalani rawatan pergigian mendapati kanak-kanak akan berasa bimbang apabila ke klinik pergigian untuk menerima rawatan. Oleh itu, untuk mengelakkan kebimbangan dan keresahan tersebut, daun pandan boleh digunakan sebagai aromaterapi manakala muzik relaksasi boleh mengurangkan tahap kebimbangan pesakit kanak-kanak yang menjalani rawatan pergigian tersebut.

Semua orang pasti pernah mengalami keadaan di mana mereka tidak mempunyai selera makan, bukan? Ini berkemungkinan berpunca daripada masalah di dalam mulut atau perut. Badan kita memerlukan nutrisi yang mencukupi untuk terus hidup dengan sihat. Jadi sekiranya kita kurang makan maka kita lebih terdedah kepada penyakit. Salah satu kebaikan daun pandan adalah dapat meningkatkan selera makan. Caranya adalah meminum air teh pandan dan pengambilan sebanyak dua kali sehari dapat dapat membantu meningkatkan tahap kesihatan perut dan oral.

Secara kesimpulannya, daun pandan bukan hanya menawarkan cita rasa dan aroma yang unik, tetapi juga menyediakan sejumlah manfaat untuk kesihatan. Antara kelebihanannya termasuk sifat antioksidan yang bertindak menentang radikal bebas, sifat anti-radang, kemampuan untuk mengatasi bakteria dan kulat tertentu, sokongan terhadap pencernaan, serta kawalan terhadap paras gula darah. Di samping itu, daun pandan juga berguna dalam penjagaan kulit kerana aromanya yang menenangkan. Ia sering digunakan dalam pelbagai hidangan dan pencuci mulut untuk memberikan aroma dan warna yang menyegarkan. Namun,

kajian saintifik lanjut diperlukan untuk mengesahkan dan memahami sepenuhnya potensi manfaat daun pandan yang telah lama digunakan dalam bidang perubatan tradisional untuk meredakan kesakitan, merawat demam, dan memberikan keselesaan.

Rujukan:

Bodeker, G., & Shekar, S. C. (2009). Health and beauty from the rainforest: Malaysian traditions of ramuan. *Biotropics Ramuan*.
Cheetangdee, V., & Chaiseri, S. (2006). Free amino acid and reducing sugar composition of pandan (*Pandanus amaryllifolius*) leaves. *Agriculture and Natural Resources*, 40 (6 (Suppl.)), 67-74.
Jiang, J. (1999). Volatile composition of pandan leaves (*Pandanus amaryllifolius*). In *Flavor chemistry of ethnic foods* (pp. 105-109). Boston, MA: Springer US.
Juliano, M. A. L., & Tayo, L. L. (2020, November). Utilization of pandan leaf fibers (*Pandanus simplex merr.*) for the production of paper. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 563, No. 1, p. 012012). IOP Publishing.
Kumala, S., Utami, T. J., & Permadi, T. (2018). Phytochemical Screening, Inhibition of Angiotensin Converting Enzyme Activity and Anti-Oxidant Of Extract Pandan Wangi Leaves (*Pandanus Amaryllifolius Roxb*) In Vitro.
Ningtiyas, E. N., Widyaningsih, T. D., & Sutrisno, A. Optimization of the Formulation of Antidiabetic Functional Drinks According to Sorghum, Red Ginger, and Aromatic Pandan Leaves in Type II Diabetes Rats.
Pradopo, S., Sinaredi, B. R., & Januarisca, B. V. (2017). Pandan Leaves (*Pandanus Amaryllifolius*) aromatherapy and relaxation music to reduce dental anxiety of pediatric patients. *Journal of International Dental and Medical Research*, 10(3),

933-937.
Safitri, W., Putri, Y., Sulistyawati, R. A., Sari, F. S., Kanita, M. W., Wulandari, Y., ... & Oktariani, M. (2021). A Comparative Study between the Effect of Pandan Wangi Leaves Boiled Water with Medication Therapy on the Blood Pressure Changes of Hypertension Patients. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(G), 317-320.
Shameenii, A., Thanebal, P. P., Vun-Sang, S., & Iqbal, M. (2021). Hepatoprotective effects of *Pandanus amaryllifolius* against carbon tetrachloride (CCl₄) induced toxicity: A biochemical and histopathological study. *Arabian Journal of Chemistry*, 14(10), 103390.
Tan, T. N., Mnocaran, Y. P. A. P., Ramli, M. E., Utra, U., Ariffin, F., & Yussof, N. S. (2022). Physical Properties, Antioxidant Activity, and In Vitro Digestibility of Essential Oil Nanoemulsions of Betel and Pandan Leaves. *ACS Food Science & Technology*, 3(1), 150-160.

Yan, S. W., & Asmah, R. (2010). Comparison of total phenolic contents and antioxidant activities of turmeric leaf, pandan leaf and torch ginger flower. *International Food Research Journal*, 17(2), 417-423.



BizNewz 2023
Faculty of Business and Management
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Kampus Dungun
Sura Hujung, 23000 Dungun, Terengganu, MALAYSIA
Tel: +609-8400400
Fax: +609-8403777
Email: biznewzuitm@gmail.com