

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



MENYINGKAP KHAZANAH ALAM: FAEDAH LUAR BIASA CAULERPA

Muhammad Nasrul Ahmad,
Sharir Aizat Kamaruddin,
Ahmad Suhail Khazali, Syed
Muhammad Asyraf, Aimie
Rifhan Hashim
Fakulti Sains Gunaan,
Universiti Teknologi MARA,
Cawangan Perlis, Kampus
Arau, 02600, Arau, Perlis,
Malaysia.

ahmadsuhail@uitm.edu.my

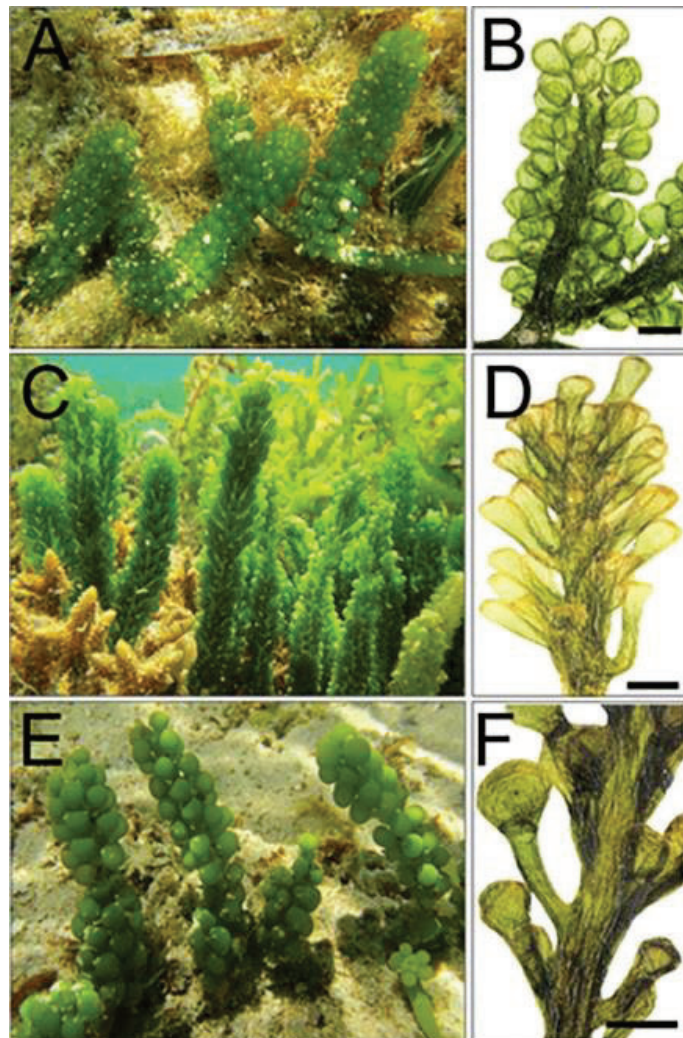
EDITOR: DR. NOR'AISHAH
ABU SHAH

Keunikan makanan laut tidak dapat disangkal atau diragui. Begitu banyak kajian telah membuktikan bahawa makanan laut mampu meningkatkan kesihatan dalaman dan luaran. Pelbagai makanan laut seperti rumpai laut menjadi semakin tular umpama cendawan tumbuh selepas hujan. Spesis keluarga *Caulerpa* atau Latok dikenali sebagai anggur laut atau kaviar hijau. *Caulerpa* bukan sahaja mempunyai bentuk yang unik malah dapat memberikan pelbagai faedah terhadap kesihatan. *Caulerpa* mengandungi karbohidrat, protin, mineral, serat, vitamin dan lemak dan dapat memberikan khasiat kepada pelbagai aspek kesihatan..

Spesis keluarga *Caulerpa* bukanlah suatu yang asing lagi di kalangan penduduk Asia kerana ia telah menjadi makanan asasi untuk orang tempatan. *Caulerpa* dihidangkan sebagai sup, salad, jus dan sebagainya. Di sesetengah wilayah, spesis ini dijadikan ubat-ubatan atau herba bagi merawat pelbagai penyakit seperti kanser, penyakit kulit, diabetes, tulang, otot, dan urat saraf.

Caulerpa juga mempunyai kadar karbohidrat (72.9%) dan serat (36.7%) yang sangat tinggi berbanding rumpai laut yang lain.

Ini dapat memudahkan penghadaman usus. Kadar protein yang dihasilkan daripada spesis *Caulerpa* juga setanding bijiran, kacang iaitu sebanyak 19.38%. Kajian yang telah dilakukan membuktikan bahawa pengambilan *Caulerpa* secara berterusan dapat membantu dalam menyumbang kepada gaya hidup sihat seperti membantu dalam fungsi imunisasi badan, mengekalkan kulit yang sihat, membantu dalam pencernaan makanan dan sebagainya (Syakilla et al., 2022).



Gambar 1: Keluarga *Caulerpa* (Sumber: Dumilag, 2019)

Caulerpa mengandung vitamin A, B2, B12, dan C, dengan penghasilan vitamin tertinggi terutama terdapat pada vitamin A dan C. Kedua-dua vitamin ini penting untuk badan. Vitamin C membantu menghasilkan antioksidan yang melindungi sel didalam badan, membantu penghasilan kolagen untuk mencantikkan kulit, membantu dalam imunisasi dalam menghasilkan sel darah putih dan melindungi tubuh badan dari ancaman virus atau kuman. Vitamin A pula membantu dalam penjagaan mata, membantu penghasilan tulang dan juga imunisasi badan. Vitamin A juga penting untuk wanita yang mengandung, di mana ia membantu dalam penghasilan sel-sel untuk bayi (Syakilla et al., 2022).

Penghasilan antioksidan dari spesies *Caulerpa* juga memberi manfaat yang baik kepada tubuh badan. Pendedahan terhadap sinaran matahari dan ultraviolet (UV) secara berterusan akan menghasilkan radikal bebas. Radikal bebas ialah sel yang tidak stabil dimana ia akan merosakkan atau mengganggu aktiviti-aktiviti sel yang lain. Kesan berantai daripada masalah ini akan mengakibatkan kerosakkan dalam tubuh badan. *Caulerpa* mempunyai kadar antioksidan yang tinggi di mana dapat menstabilkan semula radikal bebas dan menjadikan sel tersebut normal (Yasin et al., 2017). Di samping itu, keluarga *Caulerpa* juga terkenal dengan perubahan awet muda.

Banyak kajian yang dilakukan membuktikan bahawa *Caulerpa* menghasilkan kolagen yang sangat tinggi. Fungsi kolagen ialah untuk memastikan kulit sentiasa kelihatan anjal dan cantik. Kolagen juga membantu dalam menguatkan struktur kulit untuk melindungi daripada persekitaran yang kurang baik. Bukan itu sahaja, ia juga membantu dalam membaiki kerosakkan kulit yang berlaku akibat kerja-kerja harian yang kita mungkin tidak sedar.

Secara keseluruhan, *Caulerpa* memberi manfaat yang luar biasa kepada tubuh badan manusia. Ini membuktikan bahawa ia bukan hanya sekadar hidangan laut biasa untuk santapan harian namun terbukti menjadi sumber nutrisi yang ideal.

Caulerpa juga terkenal dengan perubahan awet muda.



Gambar 2: Pelbagai khasiat *Caulerpa* (Sumber: ebay, 2024)

Caulerpa mampu menjadi satu diet yang ideal untuk tubuh badan, dimana ia kaya dengan sumber vitamin seperti A dan C. Bukan sekadar itu, *Caulerpa* juga mempunyai kandungan karbohidrat, protein, mineral, serat, vitamin dan lemak yang tinggi. Dengan pengambilan secara berterusan ia juga mampu mengubati banyak jenis penyakit yang berbahaya (Pullar et al., 2017). Selain itu, ia menjadi solusi untuk sesiapa yang ingin kekal awet muda. Kajian dan pengamalan makanan secara harian dapat menjadikan tubuh badan yang lebih sihat dan lestari.

Rujukan

