

## Ini Manfaat Daun Singkong Menurut Dwi Selain Sehat Juga Murah

Aa Ruslan Sutisna - [RUSLAN.JURNALIS.ID](http://RUSLAN.JURNALIS.ID)

Oct 6, 2021 - 12:38



*Ini Manfaat Daun Singkong Menurut Dwi Selain Sehat Juga Murah*

Sukabumi - Sebagai warga pedesaan, Dwi ibu dua anak ini sangat bersyukur karena selama Pandemi Covid-19 ini untuk masyarakat pedesaan seperti dirinya tidak terlalu pusing dengan bahan makanan.

"Lauk pauk dan saur daun singkong sehat, segar dan murah lagi. Pasalanya ikan

bisa mancing dan atau beli ke Dermaga Palabhunaratu atau TPI banyak yang segar-segar dan harga standar dari yang tukang mancing atau payang. Sayuran tinggal metik di kebun kalau cuma daun singkong dan lalaban lainnya, Apalagi diimasa Pandemi Covid-19 ini, sektor ekonomi bisa terasa dampaknya bagi ibu-ibu rumah tangga umumnya," ungkapnya, Rabu 06 2021.

Lanjutnya, daun singkong itu sehat dan murah serta mudah didapat kalau di kampung.

Masih menurutnya, mangfaatnya daun singkong juga tidak kalah penting bagi kesehatan kita.

"Yang saya baca dari berbagai sumber, bahwa daun singkong kaya akan kandungan Vitamin dan sejenisnya," terangnya.

Dwi menjelaskan lagi, bahwa daun singkong mengandung asam amino esensial yang sangat berperan untuk regenerasi sel-sel dalam tubuh kita.

"Bisa meningkatkan Sistem Metabolisme juga dengan kandungan vitamin B yang ada di daun singkong," jelasnya.

Selain itu masih banyak lagi manfaatnya diantaranya Kandungan antioksidan yang bisa melancarkan sistem darah dan pencernaan.

Tak kalau juga dengan nutrisi yang terkandung di dalam daun singkong itu sendiri.

"Walapun banyak manfaatnya disarankan jangan mengkonsumsi dengan berlebihan. Karena segala sesuatu yang berlebihan pasti jadi tidak baik," bebernya.

Untuk cara pengolahan Dwi menyarankan agar di rebus jadi lalaban atau di sayur pake santan.

"Untuk cara pengolahan tergantung selera masing-masing ya," ucapnya.

Bagi Dwi, yang pasti sensasi makan daun singkong itu luar biasa. Apalagi di petik dari kebun dan hasil nanam sendiri.

"Pandemi atau tidak Pandemi. Daun singkong tetap banyak diminati dan murah serta kaya manfaat. Semoga Pandemi Covid-19 ini cepat berlalu dan aktivitas kita normal kembali. Aamiin. Jangan lupa patuhi protokol kesehatan Covid-19," pungkasnya.