Kangkung (*Ipomoea aquatica* Forsk.) adalah tumbuhan yang termasuk jenis sayur-sayuran dan ditanam sebagai makanan. Kangkung banyak dijual di pasar-pasar. Kangkung banyak terdapat di kawasan Asia dan merupakan tumbuhan yang dapat dijumpai hampir di mana-mana terutama di kawasan berair. Masakan kangkung yang populer adalah ca kangkung bumbu *tauco* atau terasi.juga di wewarungan terdapat pelecing kangkung. Sayur kangkung ternyata memiliki banyak kandungan vitamin dan berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh kita.

Berikut manfaat sayur kangkung yang belum anda ketahui

#Kangkung Kaya dengan zat besi.

Zat besi sangat penting untuk tubuh kita, peranannya dalam membentuk sel darah merah sangatlah vital. Lemas, pusing dan pandangan kabur adalah ciri awal anemia karena kekurangan zat besi. Pada kangkung terdapat 2,5 mg/100g zat besi, sehingga sangat baik untuk mengatasi anemia/kurang darah.

Download dari situs https://wirahadie.com

#Mengurangi haid berlebihan.

Jika anda menderita haid berlebihan, bisa memanfaatkan kangkung untuk mengatasinya. Caranya:Ambil setengah kilogram daun Kangkung segar. Cuci bersih, lalu tumbuk halus. Tuangkan air setengah gelas, saring dan tuangkan satu sendok makan madu. Minum sekali sehari sekaligus. Haid akan jadi baik dan lancar. Jika suka terlambat haid, baca disini obatnya.

#Mencegah penyakit diabetes melitus.

Ekstrak Kangkung sudah diuji di laboratorium, dan hasilnya ternyata Ekstrak Kangkung berguna sebagai obat anti diabetes. Hal ini karena Ekstrak Kankung akan menghambat penyerapan kadar gula dalam darah. Perbanyaklah mengkonsumsi Kangkung, bila anda mengidap penyakit diabetes mellitus. Obat tradisional diabetes melitus lainnya adalah undur-undur.

#Kangkung Kaya vitamin C

Kangkung juga banyak mengandung vitamin C . Secara umum, kandungan vitamin C pada Kangkung lebih banyak dibanding kebanyakan sumber vitamin C pada buah-buahan. Oleh karena itu, kangkung baik untuk mencegah sariawan/gusi berdarah, meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga tak mudah terkena serangan penyakit akibat virus, misalnya flu.

#Kangkung juga kaya vitamin B kompleks, sehingga bisa menenangkan otak.

Kadar vitamin B Komplek dan Omega 3 pada Kangkung, ternyata juga cukup banyak. Keduanya merupakan peningkat produksi serotin dalam otak kita, sehingga bisa menciptakan suasana tenang melalui otak.Oleh karena itu, kangkung bisa dikatakan bisa menyegarkan kembali otak kita.
Membuat tidur lebih nyenyak dan mencegah insomnia.

Kangkung, memiliki sifat sedatif, sehingga sering dikatakan sebagai penyebab ngantuk. Kangkung Juga berpotensi bisa mengendurkan saraf. Hal karena adanya mineral seng dan selenium yang terkandung di dalamnya. Sehingga bila mengonsumsi Kangkung, saraf jadi kendur. Semakin kendur saraf-saraf kita, maka tidur pun akan semakin nyenyak dan lelap. Mungkin sebaiknya jangan berlebihan mengkonsumsi kangkung, jika sesaat mau bekerja dikantor. Khabar baiknya adalah, kangkung dapat membantu mengatasi kesulitan

Download dari situs https://wirahadie.com

tidur/insomnia dan membantu untuk dapat tidur lebih pulas.

#Menajamkan penglihatan.

Kangkung kaya akan vitamin A , sehingga Kangkung bisa menjaga kestabilan penglihatan mata. Vitamin A yang terdapat pada kangkung sebesar 6300 IU, sedikit lebih banyak dibanding bayam yang hanya 6100 IU. Hal tersebut dapat dilihat dari warna daunnya, semakin hijau daunnya maka kandungan betakarotin juga semakin tinggi. Itulah sebabnya Kangkung dipercaya bisa menambah menajamkan pengklihatan mata.

#Melancarkan air seni.

Ambilah akar Kangkung secukupnya. Direbus dengan 2 gelas air hingga tersisa 1 gelas. Minum air rebusannya sekaligus 1 kali sehari. Niscaya air seni akan lancar.

#Menghilangkan ketombe.

Ambilah seikat daun Kangkung. Rendam daun ini semalaman hingga airnya berwarna kebiruan. Lalu, keramas dengan air rendaman. Lakukan setiap hari, niscaya ketombe akan hilang.

#Menghilangkan sembelit ibu hamil.

Bagi para ibu sedang hamil, biasanya merasa mual dan menderita sembelit. Maka ambilah seikat daun Kangkung. Ditumis biasa saja dan dimakan. Kandungan serat yang tinggi pada kangkung akan menghilangkan rasa mual dan sembelit pada ibu hamil.

Download dari situs https://wirahadie.com