



LAMAN UTAMA SIAPA KAMI F.A.Q KATEGORI  PENGIKLANAN

SAINS SHOP  CAREERS



Ulam Raja Berpotensi Kuatkan Minda

Ulam Raja Berpotensi Kuatkan Minda



by Editor — 29/09/2021 in Alam Semulajadi, Berita & Peristiwa, Perubatan & Kesihatan

LAMAN UTAMA

SIAPA KAMI

F.A.Q

KATEGORI 



PENGIKLANAN

SAINS SHOP 

CAREERS



Oleh: *Wan Azdie Mohd Abu Bakar, PhD & Rozlin Abdul Rahman, MD, PhD*





Kulliyah of Allied Health Sciences, International Islamic University Malaysia

Siapa yang tidak kenal pokok Ulam Raja atau nama saintifiknya *Cosmos caudatus*. Ianya sejenis tumbuhan yang cepat membesar dan dapat dituai dalam masa yang singkat. Daunnya mempunyai aroma serta rasa yang tersendiri menjadikan ia sesuai dihidangkan sebagai ulam untuk dimakan bersama nasi ketika santapan makan tengah hari mahupun makan malam. Ia sering dimakan dengan sambal belacan serta sambal kelapa, ataupun dicicah dengan budu. Selain dari itu, ia juga boleh dijadikan kerabu atau dicampur dalam nasi kerabu dan juga laksa. Ternyata ia adalah ulam penambah selera kebanyakan orang.

KHASIAT ULAM RAJA

Ulam Raja telah diamalkan secara tradisional sebagai ulam-ulaman kerana dipercayai mempunyai pelbagai khasiat untuk kesihatan. Secara saintifik, Ulam Raja didapati mempunyai tinggi kandungan flavonoid dan antioksidan serta beberapa lagi kompaun aktif yang boleh bertindak sebagai agen pelindung neuron, selain daripada didapati bermanfaat sebagai antidiabetes, anti-inflamasi, anti-obesiti, antimikrobial, antihypertensi, dan antikanser. Dari segi kandungan nutrien, 100g Ulam Raja membekalkan antara lainnya 18 kkal tenaga, 1.6g fiber, 270mg kalsium, 426g potassium dan 64.6mg vitamin C.

Jumlah populasi warga tua yang berumur 65 tahun ke atas di seluruh dunia semakin meningkat. Malaysia juga tidak terkecuali di mana menurut Jabatan Statistik Malaysia, golongan warga tua menunjukkan peningkatan hampir dua kali ganda di antara tahun 1991 hingga 2020 iaitu dari 5.6% kepada 10.7%. Perubahan fisiologi yang berlaku dengan pertambahan umur merupakan salah satu penyebab kepada terjadinya penyusutan fungsi minda atau otak seperti 'Dementia' atau lebih dikenali sebagai nyanyuk. Mereka yang mengalami masalah nyanyuk ini biasanya mengalami masalah hilang ingatan, perubahan tingkah laku, kurang kemampuan untuk berfikir dan seterusnya menghadapi masalah untuk menguruskan kehidupan seharian. Salah satu cara diagnosis

	LAMAN UTAMA	SIAPA KAMI	F.A.Q	KATEGORI 	
	PENGIKLANAN	SAINS SHOP 		CAREERS	

pemeriksaan keadaan mental-mini. Kebiasaannya, pesakit yang mengalami masalah nyanyuk akan mendapat markah kurang dari 25-30 yang merupakan markah untuk kognitif normal.

Dalam satu kajian terbaru yang diterbitkan pada awal tahun 2021 di dalam jurnal *Nutrients*, para pengkaji dari Universiti Kebangsaan Malaysia melaporkan bahawa pengambilan Ulam Raja dapat mempengaruhi fungsi otak. Dalam kajian tersebut, 48 orang warga tua berumur dalam lingkungan 60 hingga 75 tahun yang mengalami masalah kognitif yang ringan dibahagikan kepada dua kumpulan. Kumpulan pertama diberi makan kapsul yang mengandungi 500 mg serbuk Ulam Raja selama 12 minggu manakala kumpulan kedua bertindak sebagai kumpulan kawalan, hanya diberi kapsul yang tidak mengandungi serbuk Ulam Raja.

Berikut adalah tiga hasil dapatan utama dari para penyelidik tersebut:



1. Memperbaiki tahap kognitif dan fungsi otak.

Pengambilan kapsul Ulam Raja selama 12 minggu di kalangan kumpulan pertama telah menunjukkan perubahan drastik dari segi fungsi kognitif otak. Mereka mendapati markah 'Mini Mental State Examination' (MMSE) untuk kumpulan pertama yang menerima kapsul Ulam Raja adalah jauh lebih tinggi berbanding kumpulan kawalan. Hal ini mungkin disebabkan oleh kandungan flavonoid yang tinggi di dalam Ulam Raja yang berpotensi untuk terlibat di dalam laluan neuroprotektif dan melindungi sel-sel otak dari sebarang kecederaan.

2. Berpotensi mengurangkan stres dan gangguan mood

Ulam Raja didapati memberi kesan positif terhadap stres dan gangguan mood kerana kandungan flavonoid di dalamnya mempunyai kesan anti-depresi serta mampu mengurangkan rasa cemas (*anxiety*). Flavonoid merupakan kompaun yang boleh didapati dalam kebanyakan buah-buahan dan tumbuhan. Kandungan flavonoid yang tinggi dikatakan mampu memberi kesan perlindungan terhadap depresi dan mengurangkan keradangan sel-sel otak.

3. Bertindak sebagai antioksidan dan mengurangkan radikal bebas

	LAMAN UTAMA	SIAPA KAMI	F.A.Q	KATEGORI ▾	
	PENGIKLANAN	SAINS SHOP ▾		CAREERS	

berlebihan yang tidak dineutralkan oleh antioksidan akan menyebabkan kerosakan sel-sel badan dan seterusnya boleh mengganggu fungsi otak. Justeru itu, pengambilan Ulam Raja didapati telah meningkatkan aktiviti enzim antioksidan (*glutathione*) dan berjaya menurunkan tahap radikal bebas (*malondialdehyde*). Kajian pada tahun 2012 oleh para penyelidik dari Universiti Sains Malaysia turut mendapati Ulam Raja mempunyai kapasiti antioksidan yang tertinggi jika dibandingkan dengan daun selom, daun kari, petai dan pegaga.

TANAM ULAM RAJA UNTUK KEGUNAAN SENDIRI

Memandangkan Ulam Raja mempunyai pelbagai khasiat dan mudah ditanam, setiap rumah seharusnya mempunyai tumbuhan ini untuk dijadikan menu amalan sebagai ulam.

Ulam Raja tergolong dalam kumpulan *Cosmos* berdasarkan ciri-ciri daun serta bunganya. Terdapat beberapa jenis *Cosmos* yang kelihatan seperti Ulam Raja tetapi ianya merupakan pokok bunga hiasan, jadi kenalpasti betul-betul yang mana satu Ulam Raja.

Untuk menanam, dapatkan biji benih yang sihat. Sediakan tanah yang sesuai dan letakkan biji benih lalu tutup dengan sedikit lapisan tanah. Siram perlahan-lahan dan pastikan tanah sentiasa lembab. Anak pokok akan mula bercambah dan tumbuh dalam beberapa hari. Selain dari menanam daripada biji benih, kaedah keratan batang juga boleh digunakan. Batang yang matang tetapi tidak terlalu tua boleh dikerat dan pacakkan ke dalam medium tanaman yang sesuai. Selepas dua minggu, pembajaan boleh dibuat sama ada dengan baja organik ataupun baja bukan-organik.

Setelah pokok mencapai tinggi hampir dua kaki, pucuknya sudah boleh dituai. Pucuk baru akan terus tumbuh dan pokok akan menjadi rimbun bila selalu dipetik. Putik bunga perlu dibuang untuk menghasilkan daun yang besar. Akan tetapi, jika bunga dibiarkan, ia akan menghasilkan biji benih yang baru dan anda boleh menanam lebih banyak lagi.

DIHUBUNGAN



[LAMAN UTAMA](#)

[SIAPA KAMI](#)

[F.A.Q](#)

[KATEGORI](#) 

[PENGIKLANAN](#)

[SAINS SHOP](#) 

[CAREERS](#)



Bunawan, S. N., Bunawan, H., Baharum, N., Amin, N. M., & Noor, N. M. (2014). *Cosmos Caudatus Kunth: A Traditional Medicinal Herb*. *Global Journal of Pharmacology*, 8(3), 420–426. <https://doi.org/10.5829/idosi.gjp.2014.8.3.8424>

Cheng, S. H., Barakatun-Nisak, M. Y., Anthony, J., & Ismail, A. (2015). *Potential medicinal benefits of Cosmos caudatus (Ulam Raja): A scoping review*. *Journal of Research in Medical Sciences*, 20(10), 1000–1006. <https://doi.org/10.4103/1735-1995.172796>

You, Y. X., Shahar, S., Rajab, N. F., Haron, H., Yahya, H. M., Mohamad, M., Din, N. C., & Maskat, M. Y. (2021). *Effects of 12 Weeks Cosmos caudatus Supplement among Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Randomized, Double-Blind and Placebo-Controlled Trial*. *Nutrients*, 13(2), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu13020434>

Department of Statistics Malaysia (2019). *Current Population Estimates Malaysia 2018–2019*; Department of Statistics: Putrajaya, Malaysia.

Reihani, S.F.S. & Azhar, M.E. (2012). *Antioxidant activity and total phenolic content in aqueous extracts of selected traditional Malay salads (Ulam)*. *International Food Research Journal*. 19(4): 1439-1444.

Nutraceutical Business Review. (23rd August 2017). *Flavonoid intake associated with decreased depression risk*. https://nutraceuticalbusinessreview.com/news/article_page/Flavonoid_intake_associated_with_decreased_depression_risk/132958

Berikan Komen Anda Di Sini

Tags: fungsi otak khasiat ulam raja kognitif UIAM ulam raja



Share



Tweet



Share



Previous Post

Elak Pencemaran Aflatoksin Dalam Produk Tenusu

LAMAN UTAMA

SIAPA KAMI

F.A.Q

KATEGORI ▾



PENGIKLANAN

SAINS SHOP ▾

CAREERS

