

Kenali Manfaat Natto Untuk Kesehatan



Sumber Foto : pexels.com

Mungkin Anda masih merasa asing mengenai natto, makanan ini merupakan makanan yang berasal dari kedelai dan memiliki segudang manfaat, yuk simak pada artikel berikut!

Natto merupakan makanan yang sangat populer di Jepang dan sering dikonsumsi bersama dengan nasi. Makanan ini merupakan makanan fermentasi yang terbuat dari kacang kedelai sehingga menghasilkan enzim nattokinase.

Enzim nattokinase diproduksi selama proses fermentasi natto oleh bakteri yang disebut *Bacillus subtilis*.

Makanan ini memiliki tekstur berlendir, lengket dan berserat, selain itu natto juga memiliki aroma yang khas sehingga mungkin akan banyak orang yang tidak menyukainya.

Disamping tekstur dan aromanya yang asing, natto memiliki berbagai manfaat yang baik bagi kesehatan mulai dari kesehatan tulang, jantung dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Nutrisi yang terkandung di dalam 175 gr natto antara lain:

- Kalori: 369
- Lemak: 19,2 g
- Sodium: 12,2 mg
- Karbohidrat: 22,2 g
- Serat: 9,5 g
- Gula : 8,6 g

- Protein: 34 g

Manfaat konsumsi natto

Natto kaya akan protein, vitamin, dan mineral, tetapi sebagian besar manfaat kesehatan natto berasal dari enzim nattokinase yang dimilikinya.

Natto merupakan satu-satunya sumber makanan nattokinase, tetapi Anda juga dapat membelinya sebagai suplemen. Penelitian menunjukkan bahwa asupan suplemen sama efektifnya dengan mengonsumsi natto.

Berikut ini berbagai manfaat yang dapat Anda peroleh dengan mengonsumsi natto, seperti:

1. Meningkatkan kepadatan tulang

Natto mengandung kalsium dan vitamin k2 yang sangat berperan untuk membentuk tulang yang sehat dan kuat.

Pada penelitian menyebutkan rutin mengonsumsi natto mengalami peningkatan kesehatan tulang pada pria jepang usia lanjut.

2. Meningkatkan kesehatan jantung

Nattokinase adalah enzim yang diproduksi dalam natto selama proses fermentasi. Enzim ini bertindak sebagai pengencer darah alami dan membantu dalam pencegahan pembentukan plak arteri.

Para peneliti telah menemukan bahwa nattokinase dapat memberikan manfaat kardiovaskular termasuk pengurangan risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu enzim ini juga menunjukkan efek antihipertensi, anti-aterosklerotik, penurunan lipid, anti-platelet, dan neuroprotektif, menurut beberapa penelitian.

3. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Natto mengandung beberapa nutrisi yang dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh Anda.

Makanan ini kaya akan probiotik yang berperan pada sistem pencernaan yang sehat, flora usus yang sehat membantu mencegah pertumbuhan bakteri berbahaya sehingga dapat meningkatkan produksi antibodi alami di dalam tubuh.

Probiotik juga dapat menurunkan risiko infeksi dan membantu proses penyembuhan lebih cepat saat Anda sedang sakit.

4. Meningkatkan kesehatan saluran cerna

Probiotik dalam natto dapat membantu kesehatan usus untuk melawan racun dan bakteri berbahaya.

Para peneliti menyebutkan bahwa probiotik dapat membantu mengurangi gas, sembelit, diare dan kembung terkait antibiotik, gejala penyakit radang usus (IBD), penyakit Crohn dan kolitis ulserativa.

5. Memperbaiki metabolisme

Sifat probiotik Nattokinase juga dapat meningkatkan metabolisme dan mengurangi lemak tubuh, mengatur dan berpotensi mencegah gangguan metabolisme seperti obesitas dan diabetes.

Referensi :

- Healthline (2017). Why Natto Is Super Healthy and Nutritious.
- Verywellfit (2021). Natto Nutrition Facts and Health Benefits.
- WebMD (2020). Health Benefits of Nattokinase.