

KEPELBAGAIAN KHASIAT HERBA MENURUT SAINS

(ISBN : 978-967-12647-0-6)

OLEH:

**Erliana Binti Mohamad
Nor Aisah Binti Abu Samah
Nurul Johanna Binti Jemain**

Tumbuhan herba terdiri daripada satu kumpulan yang besar dan pelbagai. Herba merupakan tumbuhan yang tidak mempunyai tisu berkayu dan mati selepas semusim biasanya selepas berbunga ataupun berbuah. Istilah herba secara am bermaksud semua jenis tumbuhan yang mana-mana bahagiannya termasuk daun, batang buah, kulit batang, akar ataupun bunga yang mempunyai nilai dalam masakan, kesihatan atau kecantikan. Tumbuhan herba terdiri daripada tumbuhan liar, tumbuhan hiasan, sayuran ataupun ulaman dan rempah (Noraida Arifin, 2005).

Herba merupakan tumbuhan semulajadi yang mudah didapati. Walau bagaimanapun, herba boleh digunakan dalam kuantiti tertentu sahaja. Ini dibuktikan melalui kajian sains bagi mengelakkan kemudaratan kepada pengguna. Sains bermaksud ilmu pengetahuan yang teratur (saintifik) yang boleh diuji atau dibuktikan kebenarannya melalui fizik, kimia dan biologi (Kamus Dewan, Edisi Keempat)..

Penggunaan herba di dalam masakan sangat sinonim di kalangan rakyat Malaysia. Herba seperti Serai (*Cymbopogon citratus*), Halia (*Zingiber officinale*) dan Daun Pandan (*Pandanus amaryllifolius*) seringkali digunakan di dalam masakan seharian. Penggunaan herba-herba ini selain daripada menambahkan rasa dalam masakan, ia juga berkhasiat bagi tubuh badan manusia.

Sebagai contoh, Halia (*Zingiber officinale*) merupakan herba yang mempunyai nilai tinggi di pasaran seluruh dunia (K.P.Prabhakaran, 2013). Pengambilan halia secara segar sebagai ulam memberi kesan yang baik kepada kesihatan kerana mempunyai sifat antioksidan dan antikanser secara semulajadi (Manju dan Nalini, 2005). *Gingerol* ialah bahan aktif semulajadi yang terdapat di dalam Halia yang mempunyai kesan antibakteria (T. John Zachariah, 2008) yang membolehkan herba ini mengawal demam, batuk dan sakit gigi.

Herba seringkali digunakan dalam masakan kerana khasiatnya. Daun Pandan bertindak sebagai pewangi dan pewarna semulajadi di dalam masakan. Di samping itu, Daun Pandan berkhasiat bagi menghilangkan masalah angin, pencernaan dan kecantikan rambut (Noraida Arifin, 2005). Terdapat juga herba yang di makan begitu sahaja seperti Petai (*Parkia speciosa*) dan Kacang Kelisah (*Psophocarpus tetragonolobus*). Kandungan antioksidan yang tinggi di dalam Petai boleh membantu merawat penyakit diabetes menurut kajian Joseph Samy, et al (2005).

Selain daripada itu, tumbuhan herba juga boleh di proses sebagai minuman dalam bentuk jus sama ada segar ataupun segera. Antaranya, tumbuhan Rozel (*Hibiscus sabdariffa*) mempunyai sifat astringen dan antiseptik yang berkhasiat dalam merawat batuk dan cirit-birit. Kandungan vitamin C yang tinggi di dalam Rozel membantu sistem

pertahanan badan bagi melawan penyakit. Menurut kajian Peng Kong Wong, et al (2002) bagi 100g Rozel mengandungi 141.09 mg vitamin C (*asid askorbik*), 1.88mg beta-Karotena dan 164.34 µg *Lycopene*. Rozel juga dapat menurunkan kandungan kolestrol dan lemak dalam darah serta melancarkan pengaliran darah (Noraida Arifin, 2005).

Secara kesimpulannya, Malaysia kaya dengan tumbuhan herba yang berkhasiat dan bermanfaat untuk kesihatan manusia. Kecanggihan sains dan teknologi dewasa kini telah membantu pengguna mendapatkan khasiat tumbuhan ini dengan mudah. Kajian yang dilakukan terhadap setiap herba secara saintifik boleh memberi keyakinan kepada pengguna bagi menggunakan herba tersebut. Justeru, pengetahuan asas tentang tumbuhan herba dan cara penggunaan perlu didedahkan kepada umum. Hal ini supaya pengguna dapat memilih dan menggunakan pelbagai produk herba yang berada di pasaran secara betul.

RUJUKAN

Joseph S., Sugumaran M., Kate L., Lee W., (2005). *Herbs of Malaysia*. Selangor. Federal Publications Sdn Bhd.

Kamus dewan , edisi keempat., (2005). Selangor:Dawama Sdn. Bhd.

Manju V., Nalini.,(2005).*Chemopreventive Efficacy of Ginger Anaturally Occurring Anticarcinogen During Initiation ,Post-Initiation stages of 1,2*.PubMed

Prabhakaran Nair.K.P.,(2013). *The Agronomy and Economy of Tumeric and Ginger:The Invaluable Medicinal Spice Crops*.Elsevier inc.

Noraida Arifin.,(2005). *Penyembuhan Semula Jadi dengan Herba*. Selangor: PTS Millennia Sdn. Bhd.

Parthasarathy V.A., Chempakam B., Zachariah T J.,(2008).Chemistry of Spices[Edited by].CAB International.

Peng-Kong Wong, Salmah Yusof, H.M. Ghazali, Y.B. Che Man., (2002). *"Physico-chemical characteristics of roselle (L.)", Nutrition & Food Science, Vol. 32 Iss: 2, pp.68 – 73*