

## Sehat dan Segar dengan Mentimun (*Cucumis sativus* L)

Oleh Sylvia Kusumaputri Utami  
Sabtu, 25 Juni 2011 12:21

---



Mentimun (*Cucumis sativus* L) merupakan tanaman semusim yang sifatnya menjalar atau memanjat dengan perantaraan alat pemegang berbentuk pilin atau spiral. Habitus mentimun berupa tanaman herba lemah melata atau setengah merambat dan merupakan tanaman semusim: setelah berbunga dan berbuah tanaman mati. Perbungaannya berumah satu (*monoecious*

) dengan tipe bunga jantan dan bunga hermafrodit (banci). Bunga pertama yang dihasilkan, biasanya pada usia 4-5 minggu, adalah bunga jantan. Bunga-bunga selanjutnya adalah bunga banci apabila pertumbuhannya baik. Satu tumbuhan dapat menghasilkan 20 buah, namun dalam budidaya biasanya jumlah buah dibatasi untuk menghasilkan ukuran buah yang baik.

Buah timun berwarna hijau ketika muda dengan larik-larik putih kekuningan. Semakin buah masak warna luar buah berubah menjadi hijau pucat sampai putih. Bentuk buah memanjang seperti torpedo, tumbuh bergantung, mempunyai panjang 10-20 cm, berbiji banyak dan mengandung air. Daging buahnya berwarna kuning pucat sampai jingga terang. Daunnya bertangkai panjang, bentuknya lebar bertaju dengan pangkal berbentuk jantung, ujung runcing, tepi bergerigi. Batangnya berbulu halus-halus. Bunganya berwarna kuning. Mentimun ada beberapa jenis, antara lain watang, turus, suri, dan krai. Buah dipanen ketika masih setengah masak dan biji belum masak fisiologi. Buah yang masak biasanya mengering dan biji dipanen, warnanya hitam.

Kandungan buah mentimun:

Mentimun dipercaya mengandung zat-zat saponin (mengeluarkan lendir), protein, lemak, kalsium, fosfor, belerang, zat besi, magnesium, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2 dan vitamin C. Biji buah mentimun mengandung banyak vitamin E yang dapat menghambat penuaan dan menghilangkan keriput. Selain itu, mentimun juga mengandung 0.65% protein, 0.1% lemak dan karbohidrat sebanyak 2.2%.

## Sehat dan Segar dengan Mentimun (Cucumis sativus L)

Oleh Sylvia Kusumaputri Utami  
Sabtu, 25 Juni 2011 12:21

---

### Manfaat Mentimun

Mentimun ternyata bukan hanya untuk dimakan mentah sebagai lalap, rujak, atau diasinkan sebagai teman nasi. Buah hijau muda ini ternyata memiliki banyak manfaat, mulai dari kesehatan hingga kecantikan, antara lain:

- Mentimun yang kaya serat berguna untuk melancarkan buang air besar, menurunkan kolesterol, dan menetralkan racun.



- Mentimun dengan kandungan kaliumnya yang tinggi, memiliki khasiat meringankan penyakit hipertensi, terutama akibat hipersensitivitas terhadap natrium seperti garam dapur, pepsin, atau soda kue.

- Mentimun dapat memperlancar buang air kecil sehingga dapat mengurangi beban kerja jantung dan menurunkan tekanan darah.

- Mentimun yang sifatnya dingin juga dapat dipakai untuk mengobati gigitan serangga, gatal-gatal karena tumbuhan dan memadamkan kulit yang terbakar matahari. Bagian tubuh yang tersiram air panas pun jika dibalut dengan parutan daging mentimun akan dengan cepat terobati.

- Biji mentimun mengandung racun alkaloid jenis hipoxanti yang dapat mengobati penyakit cacangan.

- Buah mentimun mengandung silikon, fluorin, dan kalium, dan sebaliknya, rendah kalori, sehingga mampu membantu merangsang ginjal untuk membuang sisa metabolisme dan deposit lemak di dalam tubuh.

- Mentimun juga mengandung flavonoid dan polifenol sebagai antiradang serta mengandung asam malonat yang berfungsi menekan gula agar tidak berubah menjadi lemak, yang baik untuk mengurangi berat badan.

- Mentimun juga mengandung kukurbitasin C, yang berkhasiat untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan mencegah penyakit hepatitis.

- Mentimun adalah bahan penyegar yang dingin, obat pembersih sekaligus pelembab bagi semua jenis kulit wajah. Irisan mentimun maupun sari mentimun dapat ditempelkan pada wajah secara rutin untuk menghambat hadirnya keriput dan membuat kulit makin lembut. Selain itu, mentimun juga dapat membuat mata terlihat cerah dan berbinar. Caranya, tempelkan saja irisan timun selama 20 menit pada tiap kelopak mata dan lihat hasilnya.

- Mentimun terkenal efektif menghilangkan jerawat ringan. Tempelkan irisan mentimun di bagian wajah dan jerawat biasanya cepat sekali hilang.

Sumber : Berbagai media informasi

## Sehat dan Segar dengan Mentimun (Cucumis sativus L)

Oleh Sylvia Kusumaputri Utami  
Sabtu, 25 Juni 2011 12:21

---