

Kolang Kaling: Buah Sederhana dengan Segudang Manfaat bagi Tubuh Manusia

Agung widodo - JATENG.SAPA129.COM

Feb 26, 2026 - 07:46



Foto Animasi AI Kolang-kaling, (Agung), Kamis (26/2/2026).

INFOPUBLIK- Di tengah tren makanan sehat yang kerap mengandalkan bahan impor, kolang kaling justru hadir sebagai pangan lokal yang sering dipandang sebelah mata. Padahal, buah kenyal transparan yang berasal dari biji pohon aren atau Arenga pinnata ini menyimpan berbagai manfaat nyata bagi tubuh manusia.

Kolang kaling selama ini identik sebagai pelengkap kolak atau minuman manis saat Ramadan. Citra tersebut membuatnya seolah hanya camilan musiman. Padahal, jika dikonsumsi dengan cara yang tepat, kolang kaling dapat menjadi bagian dari pola makan sehat sehari-hari.

Secara opini, sudah saatnya masyarakat melihat kolang kaling bukan sekadar makanan tradisional, melainkan sumber nutrisi alami yang mudah dijangkau dan ramah di kantong.

Manfaat Kolang Kaling bagi Tubuh Manusia

Berikut sejumlah manfaat kolang kaling yang penting diketahui:

1. Melancarkan sistem pencernaan

Kolang kaling mengandung serat yang membantu memperlancar buang air besar dan mencegah sembelit. Serat juga berperan menjaga kesehatan usus dan membantu tubuh membuang sisa metabolisme dengan lebih optimal.

2. Membantu menjaga berat badan

Kandungan kalorinya relatif rendah dan hampir tidak mengandung lemak. Teksturnya yang kenyal juga memberi rasa kenyang lebih lama, sehingga dapat membantu mengontrol nafsu makan.

3. Mendukung kesehatan tulang dan gigi

Kolang kaling mengandung mineral seperti kalsium dan fosfor. Kedua zat ini berperan dalam menjaga kepadatan tulang dan kekuatan gigi, terutama bila dikonsumsi sebagai bagian dari pola makan seimbang.

4. Membantu menjaga hidrasi tubuh

Kandungan airnya yang tinggi membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh, terutama saat cuaca panas atau setelah beraktivitas fisik.

5. Berpotensi membantu mengontrol kadar gula darah

Karena rendah lemak dan relatif rendah kalori, kolang kaling dapat menjadi pilihan camilan yang lebih aman dibandingkan makanan manis olahan—tentu dengan catatan tidak ditambahkan gula berlebihan saat pengolahan.

Namun demikian, manfaat tersebut sangat bergantung pada cara penyajian. Kolang kaling yang direndam dalam sirup tinggi gula atau pewarna buatan tentu tidak lagi memberikan efek kesehatan yang optimal. Justru tambahan gula berlebih dapat meningkatkan risiko gangguan metabolisme jika dikonsumsi secara rutin.

Dalam konteks yang lebih luas, mengangkat kolang kaling sebagai bagian dari gaya hidup sehat juga berarti menghargai potensi pangan lokal. Indonesia memiliki kekayaan hayati yang melimpah, dan kolang kaling adalah salah satu contohnya.

Opini ini sederhana: sebelum mencari makanan sehat yang mahal dan jauh dari

negeri sendiri, ada baiknya kita melirik kembali apa yang telah lama tersedia di sekitar kita. Kolang kaling membuktikan bahwa pangan tradisional pun mampu memberikan manfaat besar bagi tubuh manusia asal diolah dan dikonsumsi secara bijak. ([Infopublik](#))