



Si Mungil Penghitam Kulit

Oleh: Yulaikah, S.Si
(Ustazah SD Bina Anak Sholeh Tuban)

Sayuran ini identik dengan binatang nan imut yaitu kelinci. Ya, wortel sayuran yang akan kita bahas di sini. Wortel merupakan sayuran yang populer karena memiliki kandungan betakarotin yang tinggi. Itu dapat dilihat dari warna jingga yang terdapat pada sayuran ini. Semakin tua warnanya, semakin tinggi pula kandungan karoten-nya.

Wortel memiliki nama latin *Daucus carota*. Sayuran ini pertama kali ditemukan di beberapa kawasan benua Asia, Afrika, serta Eropa. Sayuran ini termasuk dalam keluarga umbi-umbian dan dapat tumbuh pada suhu sekitar 16-21° C. Umbi wortel merupakan akar tunggang yang menebal dan berisi cadangan makanan. Bagian inilah yang sering dikonsumsi sebagai sayur atau bahan untuk jus. Wortel sering kali dihubungkan dengan kesehatan mata.

Sayuran ini baik untuk dikonsumsi manusia dari semua umur. Mulai dari bayi sampai orang tua sekalipun bisa mengonsumsi sayuran ini. Wortel memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi, potasium, zat gula, serta zat gizi yang lain. Adapun manfaat wortel diantaranya mampu mengurangi resiko perkembangan kanker, baik bagi kesehatan mata, dapat menurunkan berat badan, dan lain-lain.

Mengonsumsi wortel memang baik bagi kesehatan, tetapi jika berlebihan juga dapat menimbulkan efek bahaya bagi kesehatan tubuh. Overdosis dalam mengonsumsi wortel dapat menjadikan kulit menjadi hitam dan kusam. Hal tersebut dikarenakan kandungan betakarotin yang cukup tinggi dalam wortel dapat merusak struktur kulit, sehingga warna kulit berubah menjadi hitam. Penyakit ini sering disebut *karotenemia*.

Ciri-ciri terserang penyakit *karotenemia* yaitu warna kulit berubah, khususnya pada bagian telapak tangan, telapak kaki, serta daerah hidung. Bahkan penyakit ini sering disebut dengan *hipervitaminosis A* atau kelebihan vitamin A.

Adapun gejala-gejala *hipervitaminosis A* antara lain:

- Hilangnya nafsu makan.
- Mata bagian putih berubah menguning dan kulit berubah warna.
- Mual dan muntah.
- Penurunan berat badan.
- Penglihatan menjadi kabur.
- Sensitif terhadap sinar matahari.
- Rambut rontok.
- Kerusakan hati dan ginjal.

Jika Anda menemukan gejala-gejala seperti di atas, maka perlu waspada mungkin Anda terserang penyakit *karotenemia*, dan segera konsultasi dengan dokter. Tujuannya agar tidak semakin parah dan berakibat buruk bagi kesehatan.

Bahkan ada fakta mengejutkan yang terdapat pada wortel. Ternyata, dalam wortel terdapat sejenis jarum tajam pada dagingnya yang mampu melukai usus. Itu dikarenakan ketajaman jarum-jarum tersebut sehingga usus menjadi terluka. Tidak hanya itu, wortel juga mengandung enzim yang dapat menyebabkan vitamin yang terdapat pada lobak menjadi rusak. Oleh karena itu, penting bagi Anda yang gemar makan wortel untuk tetap memperhatikan kesehatan. Makanlah sayur-sayuran jangan berlebihan. (Dari berbagai sumber)

