

## Wortel

Wortel[1] atau lobak merah (*Daucus carota* subsp. *sativus*) adalah tumbuhan biennial (siklus hidup 12 - 24 bulan)[2] yang menyimpan karbohidrat dalam jumlah besar untuk tumbuhan tersebut berbunga pada tahun kedua. Batang bunga tumbuh setinggi sekitar 1 m, dengan bunga berwarna putih, dan rasa yang manis langu. Bagian yang dapat dimakan dari wortel adalah bagian umbi atau akarnya.

Wortel adalah tumbuhan biennial dalam famili umbellifer, Apiaceae. Pada awalnya, ia menumbuhkan roset daun sambil membangun akar tunggang yang membesar. Kultivar yang tumbuh cepat matang dalam waktu tiga bulan (90 hari) setelah menabur benih, sedangkan kultivar yang lebih lambat membutuhkan waktu satu bulan lebih lama (120 hari). Akarnya mengandung alfa dan beta-karoten dalam jumlah tinggi, dan merupakan sumber vitamin K dan vitamin B6 yang baik. Wortel dapat dimakan dengan berbagai cara. Pada wortel mentah hanya 3% -riiencha yang dilepaskan selama proses pencernaan, proses ini dapat ditingkatkan hingga 39% melalui pulping, memasaknya dan menambahkan minyak sawit. Bisa juga dengan cara di buat jus wortel dan kandungan vitaminnya hampir sama dengan wortel yang dimakan begitu saja.

Untuk mendapatkan hasil optimal wortel harus dibudidayakan di dataran tinggi dengan ketinggian minimal 1000 mdpl dengan suhu optimal 15 -210C. Karena alasan tersebut kebun wortel biasa ditemukan di daerah Batu, Nongkojajar, Dieng, dan Priangan.

Wortel dapat menaikkan jumlah produksi tomat jika ditanam di rumahmu.[3] Jika dibiarkan berbunga, wortel akan mengeluarkan aroma herbal yang menarik tawon predator untuk datang dan membunuh hama kebun.[4]

Wortel mengandung vitamin A yang baik untuk kesehatan mata. Mengkonsumsi wortel baik untuk penglihatan pada mata, terutama bisa meningkatkan pandangan jarak jauh. Selain vitamin A, wortel juga mengandung vitamin B1, B2, B3, B6, B9, dan C, kalsium, zat besi, magnesium, fosfor, kalium, dan sodium.

Wortel kaya betakaroten (vitamin A), zat gizi penting yang diperlukan oleh mata. Senyawa ini

memang tidak dapat menyembuhkan kebutaan, tetapi dapat memperbaiki kondisi mata akibat kekurangan vitamin A.[5] Sifatnya yang antioksidan dapat mencegah katarak dan degenerasi makula yang kerap menimpa para lansia.[6]

Penelitian oleh Robertson dkk menunjukkan mereka yang makan 200 g wortel mentah setiap hari selama 3 minggu, kolesterolnya turun sebanyak 11%. Begitu juga penelitian yang dilakukan di Harvard University, AS. Mereka yang makan wortel 5 x seminggu, menurunkan risiko stroke hingga 68%. Sedangkan dari penelitian di Universitas Brussels diketahui vitamin A yang terkandung di dalam wortel dapat mencegah cacat dan kematian akibat stroke. Diperkirakan penurunan kadar kolesterol ini berkat kandungan calcium pectate, jenis serat larut.[6]

Penelitian yang dilakukan Marilyn Menkes, Ph.D di State University New York menunjukkan orang yang tubuhnya rendah kadar betakarotennya berisiko terkena kanker paru-paru. Karenanya, dia menganjurkan agar para perokok mengonsumsi wortel dan bahan makanan lainnya yang tinggi karoten untuk mencegah kanker paru. Ternyata, selain kanker paru, betakaroten serta senyawa lainnya yang juga bersifat antioksidan pada wortel dapat mencegah kanker mulut, tenggorok, lambung, usus, saluran kemih, pankreas, dan payudara. Untuk mendapat manfaat wortel sebagai antikanker, wortel perlu dimasak agar senyawa karotennya lepas. Dengan dimasak, kadar karotennya naik 2 - 5 kali lipat.[6]

Serat yang terkandung pada wortel menaikkan volume feses hingga 25% sehingga membantu memperlancar pencernaan.[7]