

BUDU MENGANDUNGI PELBAGAI KHASIAT

Oleh: Wan Nor Amni binti Wan Mohd Azahari, 1171277

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 4 Jun 2020



Budu yang juga dikenali sebagai sos bilis merupakan makanan tradisional Kelantan yang diperbuat daripada ikan bilis yang diperap di dalam tempayan sehingga hancur.

Bahan makanan ini dipercayai digunakan oleh rakyat Kelantan sebagai pembuka selera sejak ratusan tahun dahulu.

Selain Kelantan yang begitu sinonim dengan budu, Terengganu dan selatan Thailand juga antara kawasan yang sering dikaitkan dengan budu.

Cara menghidangkannya amat mudah dan ringkas, iaitu cuma perlu dicampurkan dengan bahan makanan yang lain seperti lada dan air perahan limau nipis. Boleh juga dimakan bersama tempoyak, bergantung kepada selera penggemarnya.

Bagi seseorang yang tidak pernah mencuba budu mungkin berasa loya dengan baunya. Walaupun baunya agak kurang menyenangkan bagi mereka yang tidak biasa memakannya, budu sebenarnya mengandungi banyak khasiat.

Menurut kajian yang dilakukan oleh penyelidik pemakanan dari Jepun, Amerika Syarikat, New Zealand dan Jerman, salah satu khasiat yang terkandung dalam budu adalah glutation.

Tripeptida ini bertindak sebagai bahan antioksidan dan berupaya mengeluarkan sisa toksik serta meningkatkan daya imuniti tubuh bagi melawan pelbagai penyakit berbahaya.

Budu juga didapati berpotensi melawan radikal bebas dan dipercayai mampu menghalang proses penuaan serta mencegah penyakit degeneratif seperti kencing manis dan kanser pada peringkat awal.

Kajian lain juga mendapati budu mengandungi antibakteria penyebab cirit-birit, menurunkan paras kolesterol dalam darah serta mencegah penyakit jantung dan hipertensi.

Selain itu, pengambilan budu sebagai makanan sampingan mampu menggalakkan pertambahan berat badan bagi golongan yang menderita cirit-birit kronik serta menyembuhkannya dalam waktu singkat.

Budu juga dikatakan berupaya meningkatkan tahap kecerdasan otak dengan merangsang sel-sel otak dan memperkukuhkan ikatan antara neuron serta menguatkan neuron yang lemah.

Sifat hipokolesterolemik yang terkandung dalam budu membantu menurunkan kadar lemak dalam darah. Pengambilan budu sebanyak 150 gram sehari selama dua minggu dikatakan dapat mengurangkan kadar kolestrol.

Setelah mengetahui khasiat yang tinggi dalam budu, maka usahlah ragu-ragu untuk memakannya. Rasanya pun enak apabila dimakan bersama makanan laut seperti ikan serta sajian Pantai Timur seperti nasi dagang dan nasi kerabu.

