

**Pare** merupakan salah satu jenis sayuran yang cukup populer di negara Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Sayuran yang satu ini biasanya diolah sebagai tumis hingga menjadi salah satu item di siomay ala Bandung.

Pare sebenarnya memiliki banyak khasiat dan manfaat, terutama untuk pencernaan. Sayangnya, masih banyak yang enggan [menyantap pare](#) karena rasa pahitnya itu.

Sayur bernama latin **Momordica Charantia** itu merupakan salah satu jenis tanaman yang merupakan anggota keluarga dari mentimun (Cucurbitaceae). Pare biasanya tumbuh di daerah beriklim tropis seperti Indonesia.

Di sisi lain, pare memiliki beberapa sebutan berbeda-beda di tiap daerah. Di daerah Jawa Barat buah pare disebut paria, sedangkan di daerah Sumatera disebut pepare, dan di Eropa buah ini disebut dengan nama Bitter Mellon.

*National Nutrient Data Base (USDA)*, menemukan pare kaya nutrisi seperti vitamin A dan C, folat, niacin, asam pantotenat, Riboflavin, Thiamin, serta pyridoxine. Pare juga merupakan sumber energi, protein, karbohidrat, dan serat.

Tak hanya itu, pare mengandung senyawa lain seperti kalium, kalsium, zat besi, sodium, mangan, karoten, dan Lutein-zeaxanthin. Semua kandungan dalam pare tentu sangat dibutuhkan tubuh.

Kandungan vitamin dan mineral sayang jika terlewatkan hanya karena rasanya pahit. Lagipula rasa pahit sayur hijau itu bisa disamarkan dengan cara pengolahan yang tepat.

Berikut adalah segudang manfaat **pare** untuk kesehatan menyeluruh, beserta cara mengolahnya supaya tidak pahit.

## 22 Manfaat Pare bagi Kesehatan Tubuh

Pare terkenal dengan rasa pahitnya sehingga masih ada orang yang enggan mengonsumsi sayuran ini. Meski pahit, pare ternyata memiliki segudang manfaat bagi kesehatan tubuh hingga kecantikan. Berikut *Bola.com* mengumpulkan sederet manfaat pare bagi kesehatan dan kecantikan, seperti dirangkum dari berbagai sumber:

1. Melancarkan pencernaan
2. Mengatasi sembelit
3. Menjaga berat badan dan mencegah obesitas
4. Mengatasi diabetes
5. Bantu memerangi virus HIV/AIDS
6. Meningkatkan kesehatan mata
7. Mengobati panas dalam
8. Mengatasi jerawat
9. Meningkatkan kekebalan tubuh
10. Mencegah stroke dan penyakit jantung
11. Menurunkan tekanan darah tinggi
12. Membersihkan sirkulasi darah
13. Mencegah kanker

14. Cegah penuaan dini dan membuat awet muda
15. Membantu mengatasi asma
16. Mengobati peradangan kulit
17. Menyembuhkan luka dengan cepat
18. Mengatasi rambut rontok
19. Mengatasi rambut berminyak
20. Melembutkan rambut
21. Mengatasi kulit kepala kering dan gatal akibat ketombe
22. Mengatasi rambut bercabang dan kusut

Saking banyaknya manfaat pare, sehingga sangat disayangkan apabila terlewatkan. Anda bisa mengambil khasiat dari sayur pare tanpa merasakah pahitnya. Untuk dijadikan sebagai perawatan kecantikan kulit dan rambut, Anda bisa menghaluskan pare mentah dan menjadikan masker secara rutin.

Sedangkan untuk menutrisi tubuh dari dalam, Anda bisa mengolah pare menjadi berbagai masakan. Namun, sebelum memasaknya, Anda bisa melakukan cara berikut ini, guna menghilangkan rasa pahit pada pare:

### **1. Tips Memilih Pare**

- Pilih pare berukuran sedang, karena semakin besar ukuran pare, maka akan semakin pahit rasanya. Jadi, Anda sebaiknya memilih pare berukuran kecil atau sedang dan tidak terlalu besar.
- Pilih pare yang berwarna hijau tua, karena pare yang berwarna lebih muda biasanya sudah hampir matang atau tua dan biasanya rasanya lebih getir.

### **2. Remas dengan Garam**

Setelah memilih pare, Anda tentu perlu mencucinya terlebih dahulu supaya membuang kotoran, bakteri atau zat pestisida pada bagian luarnya. Setelah dicuci bersih, Anda bisa membelah pare menjadi dua bagian. Lalu, buang biji pare dan selaput putih yang menempel pada dagingnya.

Anda bisa mengiris daging pare tipis-tipis, dan taburi garam. Setelah itu, Anda harus meremas-remas pare yang telah dilumuri garam, kemudian bilas dengan air mengalir. Cara ini terkenal ampuh untuk membuang rasa pahit pada pare.

### **3. Rebus Pare dengan Daun Jambu Biji**

Setelah meremas pare dengan garam, Anda bisa merebus pare dengan daun jambu biji selama lima menit. Metode ini mampu membuang sari pahit sayur pare. Rasa sepat pada daun jambu biji akan menetralkan rasa getir pada pare.

Simak juga: [25 Manfaat Jus Sayur Pare Untuk Kesehatan dan Kecantikan](#)

### **4. Kombinasikan dengan Makanan Asin**

Pare yang sudah direbus dan diremas-remas sampai layu akan lebih lezat jika dimasak dengan makanan yang rasa asinnya kuat. Misalnya kecap asin, ikan, atau kacang yang telah direndam dengan garam.

### **5. Campur dengan Telur Kocok**

Tumis pare akan lebih lezat jika dicampur dengan telur kocok atau telur orak-arik. Telur dapat membantu mentralkan rasa yang terlalu tajam seperti pare. Selain itu, telur juga memiliki ragam manfaat untuk kesehatan dan kecantikan. Sehingga manfaatnya akan lebih optimal jika dipadukan dengan sayur pare.

**Sumber:** National Nutrient Data Base (USDA)