



## Cahaya Lampu Buat Bayam Lebih Bervitamin

Ditulis pada : Rabu, 17 Maret 2010 09:27:19 Oleh : himatansi (<http://www.himatansi.org>)

WASHINGTON - Tata cahaya lampu dalam wadah penyimpan sayuran di supermarket rupanya dapat membantu bayam tetap segar dan lebih bervitamin.

Penemuan mengejutkan ini dapat pula diterapkan pada sayuran segar lainnya agar bisa lebih tahan lama. Demikian hasil studi yang dipublikasikan dalam Journal of Agricultural and Food Chemistry ini.

Gene Lester dari Agricultural Research Service di AS terilhami untuk melakukan eksperimen ilmiah saat dirinya tengah berbelanja sayuran. Supermarket kerap memajang bayam segar dalam wadah plastik bening pada suhu sekira empat derajat celcius dibawah cahaya lampu selama 24 jam setiap hari. Lester penasaran ingin mengetahui apakah hal ini berdampak baik atau buruk terhadap sayuran.

"Saya perlu jawaban atas pertanyaan ini yang kemudian mendorong saya untuk melakukan riset," kata Lester seperti dikutip dari Reuters, Kamis (11/3/2010).

Lester dan timnya kemudian melakukan eksperimen dengan menyimpan dua kelompok bayam di tempat yang berbeda. Kelompok pertama ditempatkan dalam wadah lengkap dengan cahaya lampu yang menyala setiap hari. Sementara bayam lainnya ditempatkan dalam wadah tanpa cahaya. Hal itu dilakukan selama tiga hingga sembilan hari.

Setelah itu kadar vitamin dari bayam diteliti. Diketahui, dalam waktu tiga hari bayam yang ditempatkan dalam wadah dengan papatan cahaya lampu memiliki kandungan vitamin C, K, E dan folate yang lebih tinggi ketimbang bayam yang ditaruh di tempat gelap.

Setelah sembilan hari, kadar folat meningkat antara 84 hingga 100 persen dan kadar vitamin K juga meningkat hingga 100 persen. Selain itu, bayam nampak berwarna lebih cerah dan sehat serta penuh dengan kandungan carotenoids lutein dan zeaxanthin. (rah)

Sumber:

<http://www.himatansi.org/news159-cahaya-lampu-buat-bayam-lebih-bervitamin.html>