

Baca dan fahami petikan di bawah.

Pegaga ialah sejenis ulaman yang popular dalam masyarakat Melayu. Pegaga dimakan sebagai ulam untuk menambah selera makan kerana daunnya wangi. Pegaga kaya dengan vitamin A, C dan zat besi. Biasanya seluruh bahagian pegaga mempunyai banyak khasiat yang tinggi.

Ada pendapat yang mengatakan bahawa seseorang akan kelihatan awet muda sekiranya makan pegaga pada setiap hari. Pertubuhan Kesihatan Sedunia telah mengiktiraf pegaga sebagai herba yang menjana kecerdasan berfikir terutamanya dalam kalangan kanak-kanak.

Walaupun pegaga boleh dimakan selalu tetapi perlu dalam jumlah yang sedikit kerana pengambilan yang berlebihan boleh mengakibatkan kesan narkotik dan keracunan kumulatif. Selain itu, penduduk di Indonesia percaya bahawa bunga dan buah pegaga yang dimakan dengan banyak akan menjadi punca reumatisme.

Khasiat

Mudarat
