

Berobat dari Alam

Oleh : Gatot Suprpto

8 Manfaat dan Khasiat Ajaib Jambu Mete yang Jarang Diketahui



Jambu Mete - (jitunews)

Jambu mete atau biasa dikenal banyak orang dengan nama jambu monyet, diketahui dapat tumbuh subur di negara beriklim tropis seperti negara Indonesia. Jambu monyet mengandung berbagai jenis nutrisi yang baik, tapi juga terdapat beberapa jenis kandungan kimia berbahaya yang tersimpan dalam kepala buah jambu mete. Banyak orang mengatakan, bahwa getah yang dikeluarkan dari kepala jambu mete ini jika mengenai kulit, maka akan membekas luka seperti sayatan api yang mengakibatkan kulit melepuh.

Meski bagian kepala / kacang mete dikatakan berbahaya pada saat kondisi mentah, namun jika diolah dengan cara yang tepat, maka bagian kacang metenya juga bisa menjadi sebuah menu santapan khusus dengan rasa yang sangat gurih. Terlepas dari kacang metenya, bagian buahnya ternyata memiliki rasa yang segar manis,

serta juga mengandung berbagai senyawa alami seperti antioksidan, karbohidrat serta nutrisi lainnya. Yang mana nutrisi jambu mete tersebut tak kalah penting untuk menjaga kesehatan dan kekebalan tubuh kita. Lebih jelasnya, berikut adalah beberapa manfaat mengonsumsi jambu mete untuk menunjang kesehatan tubuh.

1. Membantu turunkan kolesterol

Jambu mete mengandung lemak tak jenuh dalam jumlah yang tidak sedikit. Kandungan senyawa alami tersebut selain dibutuhkan untuk memproduksi sel pembuluh darah baru, juga berfungsi untuk menjaga dan menurunkan kadar kolesterol yang naik, dikarenakan lemak jahat yang terkandung dalam makanan yang kita konsumsi setiap hari.

2. Cegah kanker

Manfaat berikutnya yang terkandung dalam jambu mete yaitu adalah untuk mencegah penyebaran sel kanker yang menyerang dalam tubuh manusia. Sementara sel kanker sebagai sel abnormal dengan jumlah tertentu, tanpa ada hitungan waktu bisa saja menyebar dan menyebabkan penyakit kanker. Nah, dengan mengonsumsi jambu mete ini maka sel tersebut akan tercegah, dan tidak akan membahayakan tubuh di kemudian hari.

3. Pencegah kutil

Selain bermanfaat untuk mencegah sel kanker, ternyata kandungan yang ada dalam jambu mete bisa mengendalikan sel yang tumbuh keluar di area kulit tertentu, atau yang biasa kita kenal dengan sebutan kutil. Jambu mete mengandung senyawa antioksidan yang dapat membunuh virus penyebab tumbuhnya kutil pada kulit.

4. Obat rematik

Rematik merupakan salah satu jenis penyakit berbahaya yang mengharuskan pasien untuk menyudahi aktivitas yang biasa mereka lakukan. Penyakit radang dalam persendian ini bisa diatasi dengan mudah jika kamu rajin mengonsumsi jambu mete, terutama diolah menjadi jus untuk diminum setiap hari secara rutin.

5. Obat sariawan alami

Jambu mete memiliki kandungan vitamin C yang tidak sedikit. Dari sinilah manfaat dari vitamin C yang tertanam dalam jambu mete sangat bermanfaat sebagai penyembuhan radang yang terjadi di bagian dalam bibir, atau biasa kita kenal dengan sariawan.

6. Menormalkan tekanan darah

Jambu mete mengandung berbagai macam senyawa alami yang bisa membantu menjaga tekanan darah. Selain itu, jambu mete sangat membantu guna menurunkan kadar kolesterol yang bisa menyumbat pembuluh darah dan mengakibatkan penyakit jantung.

7. Obat asma

Manfaat berikutnya jika gemar konsumsi jambu mete, yaitu berkhasiat mengobati sakit asma dengan cara penyembuhan secara alami. Hal ini dikarenakan jambu mete sangat berperan dalam melancarkan sistem pernafasan, sehingga masalah asma akan teratasi secara bertahap.

8. Cegah dan atasi anemia

Jambu mete mengandung zat besi dengan jumlah yang lumayan banyak. Manfaat dari kandungan zat besi dalam jambu mete ini, bisa membantu meningkatkan produksi sel darah merah –sehingga bisa membantu mengurangi risiko penyakit anemia.

Menakjubkan! Kolesterol Jahat Akan Lenyap Jika Makan 8 Sayuran Ini



Daun Asam Muda - (manfaat)

Kolesterol termasuk salah satu jenis penyakit yang disebabkan oleh lemak jahat yang menumpuk dalam dinding pembuluh darah. Sebenarnya kolesterol ini juga diperlukan bagi tubuh, yaitu sebagai pembantu proses pembentukan sel pembuluh darah. Namun jika kadar jenis kolesterol dalam tubuh berlebihan, maka akan menimbulkan berbagai masalah, salah satunya adalah penyakit jantung. Demikian disebabkan karena penyumbatan pembuluh arteri oleh lemak yang menggumpal.

Perlu anda perhatikan juga, sebenarnya penyebab kolesterol tinggi adalah hal sepele, antara lain seperti kebiasaan mengonsumsi gorengan, daging olahan, dan terlalu sering mengonsumsi kaldu daging disertai dengan minuman dingin. Menurut beberapa ahli, sebenarnya untuk menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh tidaklah sulit. Kamu bisa mencoba mengubah kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak, serta diimbangi dengan mengonsumsi berbagai jenis sayuran, yang mana dapat membantu menurunkan kadar kolesterol seperti berikut.

1. Bayam

Sudah banyak yang mengetahui bahwa bayam memiliki kandungan serat sehat yang sangat tinggi. Selain bagus dikonsumsi setiap hari, sayur yang kebanyakan

ditinggalkan karena dianggap murahan ini, ternyata menyimpan sejuta senyawa aktif yang salah satunya memiliki fungsi untuk mengontrol kadar kolesterol.

2. Buncis

Tahukah anda, buncis termasuk ke dalam sayuran rendah lemak. Sayuran ini banyak kita temukan di pasar dengan bentuk menyerupai cabe / sedikit berbeda dan memiliki warna hijau mentah. Buncis termasuk salah satu jenis sayuran yang memiliki kandungan lemak rendah, sehingga sangat baik jika kamu konsumsi ketika memiliki kadar kolesterol tinggi.

3. Kacang panjang

Banyak ahli kesehatan yang mengatakan, bahwa kacang panjang sangat baik untuk menjaga kesehatan jantung. Kandungan senyawa seperti asam lemak tak jenuh yang tertanam dalam kacang panjang, sangat baik untuk menekan kadar kolesterol anda agar tidak melonjak dan mengganggu fungsi jantung.

4. Brokoli

Sayuran kecil berdaun lebat ini ternyata juga menjadi jenis sayuran yang bisa kamu konsumsi untuk membantu menurunkan kadar kolesterol tinggi. Brokoli mengandung betakaroten dan juga berbagai macam nutrisi serta vitamin yang sehat untuk tubuh. Selebihnya lagi, kandungan yang terdapat dalam brokoli dapat membantu menurunkan kadar kolesterol tinggi penyebab penyakit jantung.

5. Seledri

Seledri terkenal enak dan sedap jika dikonsumsi sebagai lalapan mentah dengan menu makanan yang cocok. Tahukah kamu, seledri memiliki berbagai manfaat, terutama untuk jantung dan juga bagi orang yang memiliki kolesterol tinggi. Bahkan beberapa ilmuwan berpendapat, bahwa mengonsumsi jus seledri sangat disarankan bagi kamu yang memiliki gejala penyakit seperti kolesterol, jantung maupun darah tinggi.

6. Daun asam muda

Daun asam muda memiliki rasa seperti aroma asam yang tak jauh berbeda jika dikonsumsi mentah. Kandungan senyawa alami yang terdapat dalam daun asam muda, dapat membantu menurunkan kolesterol serta tekanan darah tinggi. Selain itu daun asam tidak menimbulkan efek samping jika dikonsumsi mentah secara rutin.

7. Kubis

Sayuran berikutnya yang bisa kamu konsumsi untuk membantu menyembuhkan kolesterol yang bisa menyebabkan penyakit jantung, yaitu sayuran kubis. Menurut beberapa pakar gizi, kubis bisa dikonsumsi mentah untuk mendapatkan manfaat yang maksimal dalam menumpas penyakit kolesterol tinggi.

8. Kangkung

Banyak orang mengatakan, kangkung termasuk sayuran yang tinggi serat dan bisa digunakan untuk membantu menurunkan kadar kolesterol tinggi. Kandungan senyawa antioksidan dalam kangkung, ternyata dapat menekan kolesterol dalam darah yang bisa menumpuk dan menempel pada dinding pembuluh darah, yang

pada akhirnya akan menyebabkan penyumbatan. Maka konsumsilah olahan sayur kangkung guna meraih manfaatnya dalam menurunkan kolesterol tinggi.

Tumpas Sel Kanker Ganas Dengan Konsumsi 7 Makanan Ini



Kubis - (pertanian99)

Kanker termasuk salah satu penyakit yang paling umum ditakuti oleh banyak orang setelah penyakit jantung. Penyakit ini secara umum tidak menimbulkan rasa sakit sedikit pun, namun dengan pertumbuhan sel kanker yang menyebar cepat, penyakit ini bisa menyebabkan kelumpuhan hingga kematian pada penderita. Nah, dengan begitu penyakit yang awalnya terbentuk dari sel tubuh abnormal tersebut, sepertinya sangat perlu untuk kita tanggulangi sejak dini.

Untuk menanggulangi sel kanker dalam tubuh, biasanya seseorang bisa pergi ke dokter atau mengonsumsi obat-obatan antikanker yang banyak dijual di toko obat tertentu. Sementara dengan perkembangan teknologi canggih seperti saat ini, sudah banyak ahli kesehatan bisa menentukan berbagai jenis sayuran yang bisa kamu konsumsi untuk mengatasi dan mencegah penyebaran sel kanker berbahaya.

Berikut ini adalah beberapa jenis sayuran yang bisa kamu gunakan untuk membasmi sel kanker yang membahayakan tubuh.

1. Kubis

Sayur pertama yang bisa kamu manfaatkan untuk membantu membunuh sel kanker jahat, yaitu bisa mengonsumsi sayuran kubis yang masih sekeluarga dengan brokoli. Jenis sayuran yang banyak digunakan sebagai campuran mie atau lalapan ini, tentunya mengandung berbagai senyawa seperti Glukosinolat, Betakaroten, isotiosianat dan polifenol. Senyawa tersebut dipercaya dapat melumpuhkan sel kanker yang suatu saat bisa menebar dan menjalar ke seluruh tubuh.

2. Bawang putih

Pernahkah anda berpikir bahwa salah satu bahan masakan yang paling menguntungkan adalah bawang putih. Dari berbagai jenis masakan yang kita konsumsi, tanpa ada campuran bawang putih pasti masakan terasa kurang sedap atau hambar. Nah, selain bagus untuk mempertahankan rasa masakan, bawang putih juga memiliki berbagai jenis senyawa alami, salah satunya adalah berbagai jenis antioksidan yang juga bisa membasmi sel kanker jahat.

3. Kedelai

Selain sayuran seperti di atas, untuk membantu membasmi sel kanker juga bisa rajin-rajin mengonsumsi kedelai yang memiliki manfaat baik untuk tubuh. Kedelai sangat kaya akan kandungan nutrisi layaknya Genistein, daidzen maupun folat. Menurut beberapa pakar kesehatan, senyawa berupa gizi / kandungan alami dalam kedelai tersebut mampu membantu mencegah penyebaran sel kanker yang sudah berada dalam tubuh manusia, meski memiliki persentase tak sebanyak dari sayuran bawang putih dan kubis.

4. Paprika

Paprika memiliki beberapa jenis, antara lain paprika hijau, merah dan paprika kuning. Selain itu paprika juga diperkaya dengan beragam jenis senyawa alami, yang dipercaya dapat mencegah dan menanggulangi berbagai penyakit. Bahkan yang paling menguntungkan lagi, kandungan yang terdapat dalam paprika bisa membantu mengusir sel kanker jahat yang membahayakan tubuh manusia.

5. Wortel

Wortel mengandung vitamin A yang sangat tinggi. Selama ini kita mempercayai bahwa sayuran yang satu ini sangat menguntungkan untuk menjaga kesehatan mata jika dikonsumsi secara berkala. Selain itu kandungan senyawa lain seperti antioksidan yang tersimpan dalam wortel, juga bisa menghambat pertumbuhan sel kanker jahat dalam tubuh. Sehingga dengan demikian, sayur wortel sangat direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh penderita kanker.

6. Bayam

Kandungan Lutein dan Zeaxanthin yang terdapat dalam sayur bayam tidaklah sedikit. Selain baik untuk memelihara kesehatan tubuh, banyak peneliti yang mengatakan bahwa kedua senyawa tersebut memiliki fungsi yang cukup primer. Yaitu mampu membantu mencegah penyebaran sel kanker yang bisa membahayakan organ tubuh kita.

7. Kacang tanah

Kacang tanah memiliki kandungan senyawa alami yang disebut dengan Beta-sitosterol dan Fitosterol. Menurut para ahli dan beberapa penelitian kesehatan, fungsi dari senyawa kacang tanah tersebut, ternyata bermanfaat membantu mencegah terjadinya kanker, salah satunya serangan kanker usus.

Obati 6 Penyakit Ganas Ini Dengan Daun Kelor



image: tierra-moringa.com

Kandungan luar biasa yang terdapat pada tumbuhan perdu ini, memang sangat berguna bagi kesehatan tubuh manusia. Bahkan berbagai macam jenis penyakit pun bisa disembuhkan secara efektif dan alami dengan menggunakan tanaman ini. Tanaman Kelor, atau yang juga kerap disapa dengan sebutan *Moringa oleifera*, memang memiliki kandungan nutrisi yang cukup tinggi bagi tubuh, layaknya protein, zat besi, vitamin C, A, kalsium, dan lainnya.

Sehingga berkat adanya semua kandungan tersebut, menjadikan tanaman kelor mampu untuk menumpas berbagai jenis penyakit yang ada. Bahkan beberapa penyakit yang cukup berbahaya pun juga bisa disembuhkan dengan mengonsumsi ramuan dari tanaman kelor ini.

Mungkin belum sempat terlintas dalam benak pikiran, bahwa terkadang seringkali kita mengabaikan akan tanaman kelor yang tumbuh di lingkungan sekitar kita. Namun bila diperhatikan akan semua kandungan yang ada di dalamnya, Daun dari tanaman kelor memiliki kegunaan yang luar biasa, baik itu untuk menambah asupan yang dibutuhkan tubuh, maupun mengobati berbagai macam penyakit

1. Kanker

Kanker merupakan salah satu jenis penyakit serius, Namun penyakit kanker ini juga bisa ditumpas habis dengan menggunakan daun kelor. Hal demikian karena kandungan antioksidan yang terdapat pada jenis tumbuhan perdu ini sangatlah tinggi. Sehingga dari situ akan bisa menghalangi perkembangan pada beberapa sel kanker dalam tubuh. Selain itu pada daun kelor juga memiliki kandungan potassium, Yang dapat menyingkirkan sel kanker yang menggerogoti kesehatan tubuh. Caranya cukup dengan menumbuk 3-7 gagang daun

kelor, kemudian campurkan dengan air dan saringlah. Selanjutnya minum air tersebut secara rutin, sehingga bisa membantu mengatasi penyakit kanker.

2. Penyakit kuning

Pada daun kelor juga bisa dimanfaatkan untuk mengatasi penyakit kuning yang berbahaya bagi kesehatan tubuh. Langkahnya pun juga cukup mudah, yakni tumbuklah 3-7 gagang daun kelor, kemudian tambahkan 1 gelas air kelapa, lalu disaring dan campurkan dengan satu sendok makan madu. Setelah itu, anda bisa meminumnya secara rutin dan teratur hingga sakit kuning yang anda alami bisa sembuh.

3. Rabun ayam

Yang mana jenis penyakit rabun ayam ini, juga kerap dikenal dengan sebutan rabun senja. Dan biasanya rabun ayam bisa mengakibatkan akan penglihatan yang kekurangan sumber sinar. Namun jangan khawatir, bahwa dengan menggunakan ramuan dari daun kelor, penyakit ini bisa tertanggulangi secara alami dan efektif. Hal demikian karena kandungan vitamin A yang tinggi pada daun kelor, memang baik untuk kesehatan mata. Tumbuklah 3-7 gagang daun kelor, kemudian tambahkan air dan madu secukupnya. Lalu saringlah untuk dijadikan minuman dalam menyembuhkan rabun ayam yang mengganggu kesehatan mata. Lakukan secara rutin agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

4. Diabetes

Kandungan yang terdapat pada daun kelor, memang diyakini mampu menangani penyakit diabetes. Hal demikian juga berdasarkan hasil penelitian yang dibuktikan oleh [Jaiswal Dolly](#). Yang mana menunjukkan bahwa daun kelor lebih efektif untuk menurunkan kadar gula dari pada Glipzide (obat yang kerap dipakai untuk mengatasi diabetes). Bahkan mengkonsumsi daun kelor juga bisa menjadi insulin alami, hingga bisa terhindar dari penyakit serius ini. Dengan begitu, daun kelor sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, terutama bagi para penderita diabetes.

5. Batu ginjal

Dimana penyakit yang menyerang pada saluran kemih ini, memang dapat menyebabkan penyumbatan pada aliran kemih yang cukup menyakitkan. Dan jenis penyakit ini termasuk salah satu penyakit yang cukup serius. Namun perlu diketahui, bahwa dengan menggunakan daun kelor, maka penyakit batu ginjal akan bisa disembuhkan secara keseluruhan. Caranya yakni, Cukup dengan memasak daun kelor sebagai sayur, Serta mengkonsumsinya secara rutin dan teratur. Sehingga batu ginjal bisa disembuhkan secara maksimal.

6. Herpes

Penyakit ini disebabkan oleh virus yang terlihat cukup nampak, Layaknya bintik-bintik merah serta bernanah dalam sekelompok. Dan untuk mengobatinya, hendaknya anda menumbuk 3 hingga 7 gagang daun kelor sampai halus. Kemudian tempelkan pada bagian kulit yang terjangkit herpes. Lakukan secara rutin hingga penyakit herpes bisa tuntas.

Makan Bawang Putih Saat Perut Kosong, Anda Akan Terkejut Hasilnya



Gambar: (Steptohealth)

Bawang putih bukan hanya berguna menyedapkan aroma masakan. Sebagian orang juga mencoba menerapkan bumbu dapur ini dikonsumsi secara langsung. Dari situ mampu membuahakan manfaat sebagai obat tradisional maupun langkah pencegahan terhadap penyakit tertentu. Karena dipercaya bawang putih memiliki harapan besar bagi kesehatan tubuh terkait senyawa alami yang dibawanya.

Terkadang orang cenderung menghindari bawang putih karena baunya menyengat ketika dimakan, serta membuat lidah terasa sedikit panas. Tapi tingginya Antioksidan bawang putih beserta komponen penting lain seperti : Allicin, minyak Esensial, Selenium, Magnesium, Vitamin C & B, tentu tak boleh diremehkan begitu saja. Oleh karena itulah bahan dapur ini bisa memberikan dampak positif bagi tubuh.

Menurut beberapa hasil penelitian menunjukkan, Bahwa cara terbaik makan bawang putih yakni saat perut dalam keadaan masih kosong. Bawang putih telah terbukti bagus untuk kesehatan, guna mendukung proses penyembuhan berbagai macam penyakit. Makan bawang putih tepat sebelum sarapan pagi, ternyata efeknya lebih mengagumkan.

1. Membersihkan Racun di Tubuh Lebih Cepat

Jika ingin semua racun, limbah, maupun parasit di tubuh bisa dibersihkan dan dikeluarkan lebih mudah, makanlah bawang putih saat perut kosong alias kondisi perut belum terisi makanan apapun. Demikian itu merupakan manfaat utama dari penerapan cara tersebut.

2. Sebagai Antibiotik Alami yang Kuat

Efek bawang putih memang sanggup memberi perlindungan bagi tubuh agar terhindar dari penyakit. Kalau tubuh diberikan asupan bawang putih secara berkala, apalagi saat perut kosong, Maka fungsinya akan menciptakan semacam Antibiotik alami bagi tubuh. Berdasarkan hasil studi dalam *Journal of Applied Toxicology*

menjelaskan, senyawa bawang putih yakni (*Diallyl Sulfida*) mampu mengendalikan pertumbuhan bakteri berbahaya dalam tubuh.

3. Mengontrol Tekanan Darah Tinggi Manfaat bawang putih juga lebih maksimal dalam mengontrol tekanan darah di tubuh jika dikonsumsi saat perut kosong. Bumbu dapur ini telah lama diyakini sebagai penurun tekanan darah secara alami.

4. Mencegah Pembekuan Darah

Menurut keterangan dalam *Journal of American Academy of Family Physicians*, menunjukkan mengenai dampak positif bawang putih jika dikonsumsi mentah. Senyawa di dalamnya mampu memberikan manfaat secara maksimal guna mencegah terjadinya penggumpalan darah.

Saat perut kosong, tentu mengonsumsinya akan membuat peredaran darah menjadi lebih sehat dan lancar bukan...?. Jadi, cobalah menjadikan bawang putih sebagai makanan keseharian anda.

5. Meningkatkan Sistem Pencernaan

Kandungan bawang putih berfungsi efektif dalam menjaga kesehatan pencernaan. Selain mendukung kinerja hati dan kandung empedu dalam melakukan kerjanya, bawang putih bermanfaat guna menanggulangi masalah pencernaan seperti diare, mencegah asam lambung dan sejenisnya.

6. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Jantung sehat termasuk satu hal utama yang menunjukkan kesehatan tubuh. Makan bawang putih saat perut kosong juga berguna membuat jantung terhindar dari ragam penyakit. Sebuah studi dalam *Journal of Nutrition*, membuktikan bawang putih mampu mengurangi penumpukan plak pada Arteri Koroner.

7. Menurunkan Kadar Kolesterol Jahat

Tingginya kolesterol jahat yang terus menumpuk, pastinya bisa jadi penyebab fungsi organ tubuh terganggu, akhirnya menimbulkan penyakit berbahaya. Memberikan tubuh asupan bawang putih disinyalir mampu mengurangi jumlah kolesterol tersebut. Hasil studi *Journal of American Academy of Family Physicians* juga membuktikan, ketika seseorang diberikan 1 siung bawang putih per hari selama 12 Minggu, efeknya mampu mengurangi kolesterol jahat secara signifikan.

8. Membantu Menghilangkan Stres

Makan bawang putih saat perut kosong tidak hanya berguna sebagai kesehatan fisik saja. Melainkan memberi stimulasi bagi tubuh untuk meningkatkan kesehatan mental. Karena bahan alami tersebut juga berfungsi merileksasi kembali sistem dalam tubuh, sehingga memberikan efek ketenangan dan menghilangkan stres.

Perhatikan cara mengonsumsinya :

- Siapkan bawang putih sebanyak 2 sampai 3 siung
- Bersihkan (kupas kulitnya)
- Haluskan / masukkan ke dalam blender

- Tambahkan sedikit air putih (air Es)
- Minum satu kali sehari sebelum sarapan

Agar bisa mendapatkan manfaat bawang putih secara maksimal, terapkan secara rutin dan teratur. Jika dirasa bawang tersebut menyengat, boleh saja menambahkan madu secukupnya agar rasanya lebih nikmat.

Ternyata, 5 Jenis Daun Ini Ampuh Hilangkan Uban



image: viresattached.com

Mengamati jenis daun yang cukup beragam, pastinya dapat diolah demi memberikan berbagai kegunaan bagi kebutuhan manusia. Misalnya permasalahan pada uban, sehingga bisa saja menjadi pertanda bahwa kesehatan rambut mulai terancam. Bagi sebagian kelompok orang menyadari ketika rambut mereka beruban, hal itu sudah menjadi perkara wajar karena diterkam usia lanjut.

Namun bagaimana jika uban sudah muncul di bawah umur 30-an..?, Bahkan ada pula kaum remaja warna rambut mereka kerap diselimuti rambut putih atau abu-abu. Bukankah kemunculan uban yang demikian tidaklah wajar...?, Sehingga keberadaannya dapat menjadikan mereka tak percaya diri dan malu dalam berpenampilan.

Maka solusi yang tepat untuk menghilangkan uban prematur semacam ini, kita bisa menengok bahan-bahan alami untuk mengatasinya, agar tak sampai memberikan efek samping serta aman digunakan. Di balik itu semua, ternyata ada beberapa jenis dedaunan yang diklaim mampu membuat rambut jadi sehat, sekaligus menghitamkan rambut beruban secara alami.

1. Daun Kari



image: speedyremedies.com

Daun Kari juga disebut dengan daun Salam Koja. Bahan alami ini bisa diracik menjadi ramuan penghilang rambut beruban yang datang di usia muda. Kegunaannya memang diketahui selama berabad-abad untuk menunjang kesehatan rambut, seperti : Merangsang pertumbuhan rambut, Memperbaiki akar rambut, Meremajakan folikel rambut dan sebagainya.

Kandungan Salam Koja cukup efektif menghitamkan rambut, dikarenakan adanya unsur-unsur alami yaitu : Vitamin B kompleks, Zat besi, Selenium dan lainnya. Di mana semua kandungan itu mampu berperan mengembalikan Melanin rambut yang mulai menipis. Lantas bagaimana cara pengolahan daun kari untuk menghitamkan rambut ubanan...?

Mengombinasikan Daun Kari dan Minyak Kelapa, Caranya :

- a. Sediakan 15 – 20 helai daun kari yang sudah dihaluskan
- b. Tuangkan ke dalam wadah kecil / mangkuk
- c. Masukkan setengah cangkir minyak kelapa yang sudah dipanaskan
- d. Kemudian aduklah kedua bahan sampai warnanya berubah sedikit menghitam
- e. Diamkan sampai ramuan dingin, lalu siap digunakan

Oleskan ramuan daun kari ke rambut kepala secara merata, sampai pada bagian kulit kepala. Diamkan semalaman kemudian basuhlah rambut sampai bersih. Terapkan selama dua kali dalam seminggu secara rutin dan teratur.

2. Lidah Buaya



image: top10homeremedies.com

Lidah buaya merupakan daun populer di Nusantara. Di mana bahan alami ini menyimpan banyak manfaat untuk kesehatan rambut. Terlebih bagian gel lidah buaya bisa diterapkan untuk menghilangkan uban yang bermunculan di usia muda. Seperti diketahui, bahwa kandungan Asam amino dalam Aloe vera kerap digunakan untuk memperkuat rambut, dan menjadikannya tampak berkilau. Begitu juga Vitamin dan Mineral di dalamnya sangat membantu guna mengembalikan pigmen rambut yang menipis.

Untuk menggunakan lidah buaya ini tidak sulit, Cukup ambil gel lidah buaya secukupnya, kemudian jadikan pasta untuk dioleskan ke bagian rambut secara menyeluruh. Lakukan secara rutin dan teratur untuk mendapatkan hasil maksimal.

3. Daun Jambu Biji



image: authorityremedies.com

Daun jambu biji diperkaya dengan Vitamin C, yakni berguna menyuplai rambut agar tumbuh lebih cepat dan sehat. Demikian pula sifat Antioksidan di dalamnya mampu menghindarkan rambut dari kerusakan, layaknya rambut rontok dan uban prematur.

Demi menanggulangi masalah ubanan, Anda bisa mengambil beberapa helai daun Jambu biji untuk dilembutkan dengan sedikit air, kemudian menjadikannya pasta. Terapkan pasta daun Jambu biji pada rambut sampai kulit kepala secara merata.

Sambil mengiringinya dengan pijitan lembut, lalu mendiampkannya selama satu jam. Lakukan cara ini 2 kali dalam seminggu sampai pigmen rambut dapat dipulihkan kembali.

4. Daun Sage



image: medicalnewstoday.com

Mengapa memilih daun Sage untuk menghitamkan rambut...?, Sebab jenis dedaunan ini merupakan satu unsur penting untuk mengembalikan melanin rambut yang mulai menipis. Jenis dedaunan ini dikenal efektif untuk menghitamkan rambut yang berwarna abu-abu. Oleh sebab itu, tak salah jika memilikinya untuk menghilangkan uban yang tumbuh sejak dini.

Cara mengolahnya : Siapkan satu genggam daun sage kering, kemudian rebuslah dengan menggunakan 2 gelas air. Tunggu airnya sampai mendidih dan diamkan selama 30 menit. Selanjutnya saringlah airnya untuk dibuat keramas, serta membalurkannya ke rambut secara merata.

Selama proses pembaluran air daun sage ke bagian rambut kepala, jangan langsung dibilas. Tunggu sampai beberapa menit kemudian, barulah dibilas dengan air hingga bersih. Terapkan sebanyak dua kali seminggu sampai rambut mulai menghitam kembali.

5. Daun Kembang Sepatu



image: speedyremedies.com

Daun kembang sepatu mengandung zat pigmen alami, Sehingga mampu menghitamkan kembali rambut beruban. Daun kembang sepatu biasanya mudah ditemukan di pekarangan rumah sebagai tanaman hias. Karena kecantikan warna bunganya, menjadikan kembang sepatu kerap dipelihara oleh sebagian besar orang.

Untuk menghilangkan uban dengan jenis daun tersebut : Siapkan 10 lembar daun bunga sepatu, Bila perlu dicampurkan dengan bunga dari tanaman ini. Tumbuk halus hingga daun mengeluarkan lendir-lendir. Oleskan lendir yang dihasilkan daun tersebut ke bagian rambut kepala. Diamkan selama beberapa menit, lalu bilas rambut Anda sampai bersih. Lakukan secara berkala agar bisa mendapatkan hasil maksimal dalam menghitamkan kembali rambut anda.

Belimbing Wuluh



belimbing wuluh – mimbaruntan.com

Jangan bayangkan belimbing ini mempunyai bentuk seperti belimbing pada umumnya. Belimbing wuluh yang dikenal juga dengan sebutan belimbing sayur karena sering digunakan sebagai bumbu masakan untuk memberikan rasa asam yang kuat.

Fungsi lain dari belimbing wuluh selain sebagai bumbu masakan adalah untuk obat tradisional. Mulai dari buah, batang, daun dan bungannya bisa digunakan sebagai obat. Belimbing wuluh bermanfaat untuk mengobati gusi berdarah, obat rematik, obat godongan, obat sariawan, obat pegel linu serta bisa digunakan sebagai obat sakit gigi.

Temu Lawak



Tanaman Obat Temu Lawak – apotik-umy.blogspot.com

Temulawak merupakan tanaman rempah asli Indonesia yang memiliki beragam khasiat untuk kesehatan. Bagian yang sering dimanfaatkan adalah bagian akar atau sering juga disebut dengan rimpang. Bagian inilah yang sering diolah untuk dijadikan sebagai obat berbagai penyakit.

Khasiat dari tanaman temulawak adalah untuk mengatasi gangguan ginjal, melancarkan pencernaan, menyehatkan jantung, dan menjaga kesehatan hati. Sebenarnya masih banyak jenis penyakit lain yang bisa disembuhkan dengan tanaman obat ini. Apalagi bila penggunaannya dikombinasikan dengan tanaman obat lain, tentu khasiatnya akan semakin terasa.

Lidah Buaya



Manfaat Tanaman Lidah Buaya – viva.co.id

Tanaman obat yang memiliki beragam khasiat selanjutnya adalah lidah buaya. Yups, boleh dibilang kalau lidah buaya sebagai tanaman sejuta manfaat karena banyak sekali khasiat dari tanaman ini. Selain fungsi utamanya untuk kesehatan rambut, menghilangkan jerawat, dan kecantikan tanaman ini juga bisa digunakan untuk mengoati berbagai penyakit.

Sebagai tanaman obat lidah buaya berkhasiat untuk mengobati penyakit serangan jantung, diabetes, radang tenggorokan, sembelit, dan masih banyak jenis penyakit lain yang bisa diobati dengan tanaman ini. Jadi pastikan dipekarangan rumah Anda ada tanaman obat yang satu ini ya.

Tanaman Obat Kumis Kucing



Tanaman Obat Kumis Kucing – wikipedia.org

Kumis kucing sudah tidak saing lagi di Indonesia. Tanaman yang mempunyai nama latin *Orthosiphon aristatus* ini sudah lama dikenal sebagai tanaman obat yang berkhasiat menyembuhkan berbagai macam penyakit. Tanaman ini bisa dijadikan bahan untuk membuat ramuan herbal dengan racikan dan takaran tertentu sehingga menjadi obat yang sangat ampuh.

Manfaat dari tanaman ini yang paling terkenal adalah sebagai obat kencing batu. Tanaman ini akan meluruhkan kencing batu sehingga bisa melancarkan saluran kemih. Selain itu tanaman ini juga berkhasiat untuk mengobati rematik, asam urat, batuk, masuk angin, diabetes, dan hipertensi.

Keji Beling dan Khasiatnya



Tanaman keji beling sangat terkenal di kalangan ahli herbal. Tanaman yang banyak tumbuh di pekarangan rumah ini memiliki beragam manfaat, apalagi bagian-bagian tanaman ini hampir semua bisa dimanfaatkan. Daun keji beling banyak mengandung zat penting seperti fosfor, natrium, kalsium dan kalium. Bagian akarnya banyak mengandung polifenol dan flavonoid sedangkan bagian batang mengandung saponin dan tanin.

Manfaat tanaman keji beling bisa digunakan sebagai obat batu ginjal, diare, menurunkan kolestrol, liver, maag, dan mengobati kencing manis. Salah satu keuntungan mengetahui tanaman obat dan khasiatnya akan mempermudah Anda dalam memilih obat dari penyakit yang diderita.

Daun Jarak



Sejak zaman dahulu daun jarak sudah digunakan sebagai obat herbal. Tidak heran bila tanaman ini dimasukkan dalam jenis tanaman apotik hidup. Daun, buah, bahkan biji jarak dipercaya bisa mengobati berbagai penyakit. Tidak heran dahulu para penjajah berebut tanaman ini untuk dibawa ke negara mereka.

Daun jarak memiliki khasiat untuk mengobati penyakit gatal-gatal, luka berdarah, jamur pada kulit, rematik, dan bengkak karena luka. Selain itu tanaman ini juga bisa digunakan untuk mengobati perut kembung pada anak. Sungguh luar biasa tanaman obat dan khasiatnya bisa dijadikan obat alternatif.

Daun Beluntas



Tanaman Obat dan Khasiat Daun Beluntas – loexie.wordpress.com

Tanaman obat yang satu ini memang sudah dikenal oleh banyak orang, tetapi hanya sedikit yang mengetahui manfaat dari tanaman beluntas. Sifat tanaman yang mempunyai banyak cabang dan daun ini sering dijadikan sebagai pagar taman yang indah.

Daun beluntas ini bisa dimanfaatkan sebagai obat herbal yang ampuh untuk mengatasi bau badan, pegel linu, menghilangkan bau mulut, mengobati keputihan, mengobati rematik, perut kembung, dan menghilangkan nyeri pinggang. Hem,, banyak juga ya manfaat tanaman satu ini.

Tanaman Obat Sambiloto dan Khasiatnya



Tanaman Sambiloto – peterparkerblog.com

Sambiloto merupakan tanaman herbal yang sudah digunakan sejak dulu untuk mengobati berbagai penyakit. Tanaman yang memiliki nama latin *Green chiretta* berasal dari negara India dan Srilangka. Saat ini tanaman ini tumbuh subur di berbagai daerah tropis seperti Indonesia, Thailand, Malaysia dan beberapa negara di Benua Amerika.

Daun sambiloto bisa digunakan sebagai obat untuk menurunkan panas badan, memperlancar air seni, obat sakit perut, dan untuk mengobati kencing manis. Dalam sebuah penelitian air hasil rebusan daun sambiloto bisa digunakan untuk menurunkan kadar gula sebanding dengan pemberian *suspensi glibenclamid*.

Daun Dewa



Daun Dewa sebagai Tanaman Obat – bintang.com

Pernahkah Anda mendengar tanaman daun dewa? Bukan daun khusus untuk dewa ya, tapi daun dewa adalah salah satu tanaman apotik hidup yang banyak digunakan untuk obat herbal. Jenis tanaman ini biasanya tumbuh subur pada daerah yang memiliki ketinggian 200-800 di atas permukaan laut. Masyarakat di Jawa menamai tanaman ini dengan sebutan daun sabung nyowo (daun penyambung nyawa).

Daun sambung nyowo, yups seperti nama yang diberikan tanaman ini memang memiliki beragam manfaat salah satunya mengobati penyakit kronis. Jenis penyakit yang bisa diobati dengan daun ini adalah kanker, tekanan darah tinggi, wasir, diabetes militus, dan pendarahan. Selain itu tanaman ini juga bisa digunakan untuk mengobati luka memar, pembersih racun, serta berbagai manfaat lainnya.

Daun Cincau

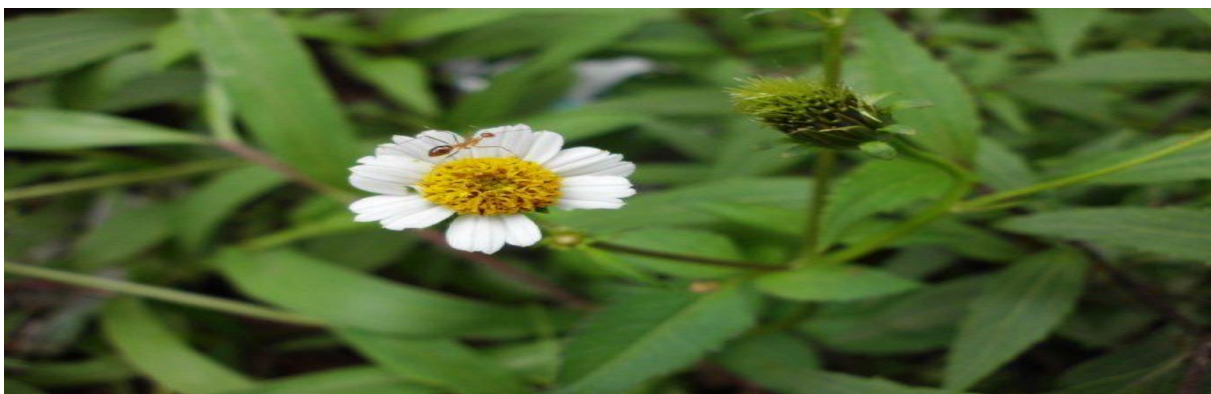


Manfaat Daun Cincau – manfaatdaunsirsaksehat.blogspot.com

Daftar tanaman obat dan khasiatnya yang terakhir adalah daun cincau. Tentu Anda sudah tidak asing dengan tanaman ini bukan? Ya, tanaman yang sering diolah menjadi cendol ini memiliki beragam manfaat untuk kesehatan tubuh. Daun cincau pada umumnya ada 2 jenis yakni yang berwarna hijau dan hitam, keduanya memiliki rasa yang sama-sama lezat.

Manfaat dari tanaman obat yang satu ini adalah sebagai obat demam, obat diabetes militus, radang lambung, dan mengobati sakit types. Sungguh luar biasanya bukan? Mungkin inilah tanaman obat yang memiliki rasa yang lezat, hehehe.

Tanaman Obat Ajeran



Mungkin Anda tidak terlalu asing dengan tanaman obat ini, karena memang tanaman mudah ditemukan. Tapi mungkin Anda juga tidak akan menyangka bahwa tanaman ajeran bisa digunakan sebagai obat. Ya, hal itu karena tanaman ini awalnya merupakan tanaman liar yang banyak tumbuh di sekitar kebun dan pagar.

Ajeran mempunyai nama latin *Bidens pilosa L* masih satu kerabat dengan tanaman jenis Labiatae. Di setiap daerah tanaman ini mempunyai nama yang berbeda-beda, di Jawa dikenal dengan nama ketul, Sunda : Ajeran Malaysia : Kancing Baju dll.

Manfaat dari daun ajeran adalah untuk menurunkan demam dengan cara merebus dan meminum air rebusannya. Selain itu bisa juga digunakan untuk mencuci mata, caranya dengan merebusnya kemudian tunggu sampai air rebusan dingin baru digunakan untuk mencuci mata.

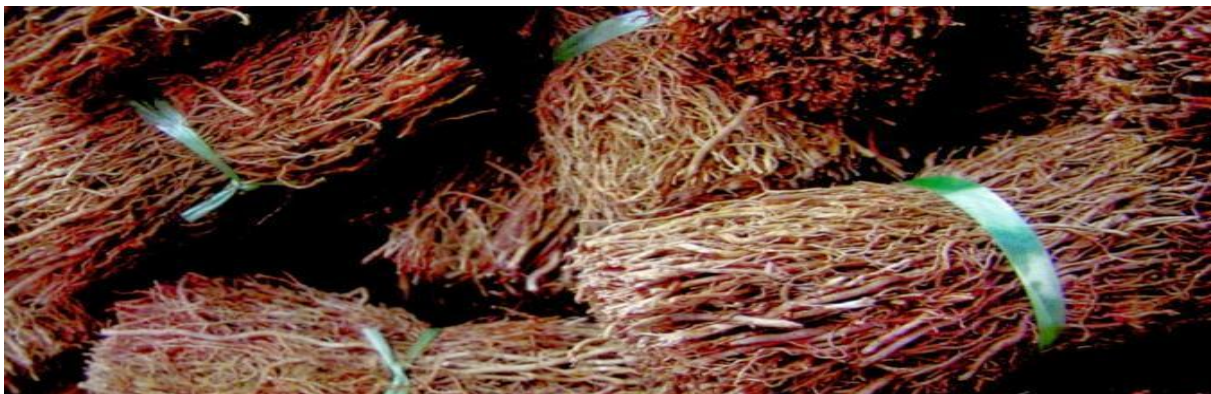
Apotik Hidup Akar Alang-alang



Tanaman yang satu ini sudah tidak asing lagi karena sering digunakan sebagai salah satu bahan membuat obat tradisional. Tanaman ini sering menjadi gulma bagi tanaman pertanian. Oleh karena itulah banyak petani yang mencabutnya ataupun menghilangkannya dengan zat kimia.

Meski begitu akar alang-alang mempunyai banyak sekali manfaat bagi kesehatan diantaranya adalah untuk obat panas dalam, mengatasi sakit ginjal, mengatasi mimisan, kencing batu, keputihan dan segudang manfaat lainnya. Anda juga bisa menggabungkan tanaman ini dengan tanaman obat lainnya sehingga menciptakan obat yang ampuh untuk menghilangkan penyakit.

Tanaman Obat Akar Wangi



Tanaman obat yang satu ini sudah terbukti bisa digunakan untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit. Nama akar wangi diberikan karena akar tanaman ini biasa digunakan sebagai sumber wangi-wangian. Aroma wangi tersebut didapatkan dari zat atsiri yang terkandung di dalam akar tanaman ini.

Selain akarnya bagian batang dan daun tanaman ini juga bisa dimanfaatkan sebagai obat. Kandungan vetiveron, asam vetivena, vetiverol, dan vetiverol ester yang ada di dalam tanaman ini sangat baik untuk tubuh. Salah satu manfaat dari tanaman ini adalah untuk mengobati rematik, pegel linu, batu ginjal, panas demam, serta bisa digunakan untuk mengobati bau mulut dan bau badan.

Tanaman Obat Akar Manis



Masih dari jenis tanaman akar, tanaman obat ini juga mempunyai banyak sekali manfaat untuk kesehatan. Akar manis memiliki nama latin *Glycyrrhiza Glabra L* sudah banyak digunakan oleh masyarakat zaman dahulu untuk mengobati berbagai jenis penyakit.

Saat ini untuk mendapatkan tanaman obat ini masih harus import dari luar negeri, karena di Indonesia belum ada yang membudidayakan tanaman obat ini. Dari hasil penelitian akar manis mengandung beberapa zat seperti *Glikosida Likuiritin*, *Glisirhisin*, *Umbeliferon*, *Saponin*, *Glukosa*, *Asparagin*, dan *Glabrolida*. Manfaat dari tanaman obat ini bisa mengobati penyakit tukak lambung, penyakit darah tinggi, dan penyakit batuk.

Tanaman Obat Alpukat



Kalau tanaman ini sudah tidak perlu dijelaskan lagi kan? Ya, buah alpukat bisa dibilang sebagai buah dengan sejuta manfaat. Buah ini sering digunakan untuk masker kecantikan dan juga bahan obat. Selain sebagai obat, alpukat juga sering dibuat minuman jus dengan rasa yang sangat lezat.

Manfaat dari alpukat diantaranya adalah untuk mengobati penyakit diabetes, pencegahan penyakit kanker, menurunkan kolestrol, kesehatan jantung, mengobati sakit maag dan juga sebagai minuman kesehatan yang mengandung berbagai vitamin.

Tanaman Obat Daun Adas



Tanaman Obat Daun Adas – carasehat.co.id

Untuk masyarakat Jawa khususnya daerah Jogja tentu sudah tidak asing lagi dengan daun adas. Masyarakat yang tinggal di daerah tersebut sering menanam daun adas di halaman atau belakang rumah sebagai tanaman obat keluarga atau biasa disebut TOGA.

Selain sebagai tanaman obat, daun adas juga sering digunakan sebagai rempah untuk bumbu masakan. Daun adas mengandung banyak sekali nutrisi yang baik untuk tubuh diantaranya Vitamin C, Vitamin B6, Vitamin E, Anisaldehyda dan masih banyak lagi yang lainnya.

Manfaatnya untuk kesehatan bisa digunakan untuk mengobati anemia, mengatasi sembelit, mengobati sakit jantung, mencegah kanker, mengobati diare, melancarkan haid, mengobati sakit mata, obat sesak nafas dan lain sebagainya

Tanaman Obat Adem Ati



Tanaman obat mempunyai nama latin *Simplisia Litseae glutinosae Radix*. Tanaman ini berupa tanaman pohon yang bisa tumbuh hingga ketinggian 10 meter. Tidak hanya daunnya, kulit serta akar tanaman ini juga bisa digunakan sebagai bahan membuat obat.

Tanaman ini mengandung berbagai zat seperti Alkaloid (golongan fenantrena dan aporfina), flavonoida, tanin, polifenol, dan minyak atsiri. Manfaat dari adem ati adalah untuk mengobati berbagai penyakit diantaranya adalah kencing manis, radang usus, luka berdarah dan lain sebagainya.

Tanaman Obat Daun Pegagan



Manfaat dari daun pegagan belum banyak yang mengetahuinya, tetapi daun ini sudah banyak digunakan sebagai obat di berbagai dunia. Tanaman ini banyak dijumpai di kawasan Asia Tenggara dan Afrika, habitat hidupnya biasa di tepi sungai yang tenang.

Daun dan batang merupakan salah satu bagian yang digunakan sebagai obat. Manfaat yang bisa didapatkan dari tanaman obat ini adalah untuk menyembuhkan luka luar, mengurangi kecemasan, sebagai antioksidan, untuk bahan obat tradisional dan kontemporer.

Tanaman Obat Daun Tempuyung



Daun Tempuyung merupakan tanaman herbal yang banyak tumbuh di alam liar. Tanaman ini biasa tumbuh di daerah yang tidak terkena sinar matahari langsung. Tidak hanya digunakan sebagai obat tradisional, daun tempuyung kini juga banyak di ekstrak untuk dijadikan obat modern.

Bagian paling berkhasiat pada tempuyung adalah daunnya. Daun tempuyung rasanya pahit, tapi bersifat mendinginkan. Manfaat dari tanaman obat keluarga ini memiliki banyak sekali manfaat diantaranya untuk mengobati bisul, kencing batu, darah tinggi, obesitas, radang payudarah, wasir, darah tinggi, dan asam urat.

Tanaman Obat Daun Andong



Daun andong mempunyai ciri daun lebar dengan carka warna merah kehitaman. Tanaman ini mempunyai bentuk daun yang indah tidak heran banyak digunakan sebagai [tanaman hias daun](#). Tidak hanya mempunyai bentuk daun yang indah, ternyata tanaman ini juga memiliki beragam manfaat untuk kesehatan.

Manfaat tanaman obat daun andong diantaranya adalah sebagai obat batuk berdarah, urine berdarah, haid terlalu banyak, obat diare atau disentri, mengatasi wasir, obat luka akibat sengatan binatang berbisa, mengobati radang gusi.

Tanaman Obat Tradisional Ciplukan



Bagi anak yang lahir di tahun 90-an pasti tidak asing dengan buah ciplukan. Yups, buah yang satu ini merupakan buah yang tumbuh liar dan bisa didapatkan secara gratis. Buah dengan nama latin *Physalis angulata* bisa dengan mudah didapatkan di persawaan atau ladang.

Dewasa ini ternyata buah ini terkenal dengan manfaatnya yang baik untuk kesehatan. Bahkan di salah satu pusat perbelanjaan buah ini dijual dengan harga 500k/kg. Buah ini ternyata mempunyai khasiat untuk obat untuk penyakit asma, sakit tenggorokan, mengobati kencing manis, kanker payudara, sakit paru-paru dan lain sebagainya.

Tanaman Obat Bunga Kenop



Bunga kenop sejatinya bukan bunga asli Indonesia, bunga ini berasal dari Amerika dan Asia. Awalnya tanaman ini hanya digunakan sebagai [tanaman hias bunga](#) untuk mempercantik taman depan rumah. Dengan daun berwarna hijau cerah dan bunga kecil dengan warna ungu membuat bunga ini digandrungi banyak orang.

Selain sebagai tanaman hias, bunga kenop juga termasuk dalam tanaman obat tradisional. Khasiat dari obat tradisional ini berguna mengobati asma, radang mata, batuk, mimpi buruk; sakit panas, sakit kepala, dan disentri.

Tanaman Obat Cepaka Putih



Cempaka putih atau biasa juga disebut dengan kantil merupakan bunga yang mempunyai aroma sangat harum. Bunga yang mempunyai nama latin *Michelia alba* ini merupakan bunga khas dari Jawa Tengah. Bunga ini juga sering digunakan dalam berbagai upacara adat.

Tidak hanya itu tanama cempaka putih ini juga bisa digunakan sebagai tanaman obat yang alami. Salah satu khasiat dari tanaman obat ini adalah untuk mengatasi bau badan dan ketiak, mengobati masalah vertigo (kepala pusing), mengatasi sinusitis, mengobati perut kembung, mengobati batuk rejan, mengobati keputihan, dan batuk berdahak.

Tanaman Obat Brotowali



Pasti sudah tahu kan berotowali? Yup, tanaman obat ini sudah sering digunakan sebagai obat tradisional untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit. Hampir semua bagian dari tanaman ini bisa digunakan sebagai obat mulai dari daun, batang dan akarnya.

Tanaman ini terkenal dengan rasanya yang sangat pahit. Khasiat dari brotowali yakni bisa digunakan untuk mengobati rheumatik sendi, rheumatic arthritis, demam kuning, demam, malaria, kencing manis, diabetes, serta penyakit luar seperti memar, kudis, dan luka.

Daun Benalu



Benalu merupakan salah satu jenis tanaman parasit yang tumbuh menempel pada tanaman lainnya. Jadi untuk menanamnya Anda tidak membutuhkan media tanam seperti tanah atau kompos, cukup tempelkan pada tanaman pohon maka benalu sudah bisa tumbuh.

Meski dikenal sebagai tanaman pengganggu karena menyerap nutrisi dari tanaman lain, ternyata benalu mempunyai kandungan zat yang bermanfaat untuk kesehatan. Salah satunya bisa mengobati nyeri pinggang, kencing yang tidak lancar dan juga gangguan pada kelenjar prostat, tumor, amandel kanker, dan juga gangguan pada organ usus.

Tanaman Obat Daun Ceker Ayam



Tanaman yang mempunyai nama latin *Selaginella doederleinii Hieron* ini biasanya tumbuh di daerah teduh dengan suhu dingin. Mungkin namanya sedikit asing tetapi sebenarnya tanaman ini banyak tumbuh di sekitar kebun dan pagar. Ceker ayam merupakan tanaman yang sejenis dengan paku-pakuan yang banyak tumbuh di sekitar kita.

Khasiat dari tanaman obat ini adalah untuk antineoplasma, penghenti pendarahan (hemostatis), kanker paru, bronkhitis, tonsilis, batuk, bronkhitis, radang paru, infeksi saluran kencing, tulang patah, koreng, hepatitis, perut busung dan menghilangkan bengkak.

Tanaman Obat Daun Sisik Naga



Tanaman sisik naga mempunyai nama ilmiah *Drymoglossum piloselloides* L. Tanaman ini hidup seperti benalu yakni menumpang pada tanaman lainnya, yang membedakannya tanaman ini tidak merugikan tanaman yang ditumpangnya.

Habitat hidup tanaman ini biasanya di daerah lembab, hutan dan sekitar sawah. Bentuk daun kecil yang menyerupai sisik yang menempel pada kayu sehingga orang-orang menjulukinya sisik naga. Tanaman obat ini juga mempunyai manfaat menyembuhkan berbagai jenis penyakit.

enis penyakit yang disembuhkan seperti keputihan (leukore), kanker payudara, perdarahan pada perempuan, rematik, perdarahan, mimisan, berak darah, sakit perut, disentri, kencing nanah, dan TBC kulit dengan pembesaran kelenjar getah bening.

Tanaman Obat Patah Tulang



Tanaman yang memiliki bentuk ranting tanpa daun ini sering digunakan sebagai tanaman hias di pekarangan. Tetapi dibalik keunikan yang dimiliki tanaman patah tulang mempunyai banyak sekali manfaat bagi kesehatan terutama obat tradisional.

Tanaman ini bisa digunakan untuk mengobati tulang patah, sakit gigi, kusta, wasir, tumor atau kanker, rematik, sifilis, nyeri saraf dan juga penyakit kulit. Tetapi dalam penggunaannya sebaiknya bertanya pada ahli kesehatan karena getah tanaman ini mengandung racun.

Biji Mahoni



Pohon mahoni banyak sekali tumbuh di daerah Jawa. Ya, batang dari pohon ini banyak sekali dijadikan berbagai furniture. Tidak hanya batangnya yang bisa dimanfaatkan, biji dari tumbuhan ini juga sangat berguna untuk dijadikan obat.

Manfaat dari biji mahoni bisa dijadikan salah satu bahan pembuat obat. Jenis penyakit yang bisa diobati dengan biji mahoni adalah rematik, kurang napsu makan, masuk angin, demam, dan ekzema.

Tanaman Obat Daun Jinten



Tanaman obat tradisional Indonesia yang terakhir adalah daun jinten. Tanaman ini termasuk ke dalam jenis tanaman rerumputan yang banyak tumbuh liar di sawah atau kebun.

Daun jinten mempunyai banyak sekali manfaat untuk kesehatan, diantaranya untuk mengobati perut kembung, obat sakit kepala, mengobati penyakit ayan, menyuburkan ASI, mengobati rematik, serta mengembalikan kekebalan tubuh.

Itulah 30 tanaman obat dan khasiatnya, semoga bisa menambah pengetahuan bagi Anda yang ingin menggunakan obat-obatan alami dan menghilangkan ketergantungan terhadap obat kimia. Ingin menggunakan tanaman untuk mengusir nyamuk? Baca [13 tanaman pengusir nyamuk yang aman untuk kesehatan](#).

Manfaat Bunga Rosella Untuk Kesehatan



[Bunga Rosella](#) – Khasiat bunga rosella sedang menjadi pembicaraan di kalangan ahli pengobatan alternatif. Hal itu tidak lepas semakin banyaknya teh herbal yang memanfaatkan bunga rosella sebagai bahan dasarnya. Bunga rosella merupakan tanaman yang berasal dari negara Afrika, saat ini tanaman ini sudah banyak dibudidayakan di Indonesia.

Di negara asalnya bunga yang mempunyai warna merah cerah ini banya digunakan sebagai bahan pembuatan teh yang diminum ketika musim dingin tiba. Bukan hanya itu, bunga dari tanaman ini juga diolah menjadi selai dengan rasa yang sangat nikmat.

Seiring berjalannya waktu dan banyaknya penelitian yang dilakukan, bunga rosella dimanfaatkan sebagai obat herbal untuk menangani beberapa penyakit. Tidak heran bila saat ini banyak sekali orang yang membudidayakan tanaman ini untuk dijual kembali ataupun hanya untuk keonsumsi pribadi.

Sebenarnya seluruh bagian tanaman ini mempunyai manfaatnya tersendiri, mulai dari kelopak bunga, buah, sampai daunnya. Selain bisa digunakan untuk membuat teh, salad, puding, dan sirup, bunga rosella sangat ampuh digunakan sebagai obat berbagai jenis penyakit seperti kanker dan hipertensi.

Di dalam bunga ini terdapat kandungan gizi yang baik untuk tubuh seperti protrin, niasin, riboflavia, dan juga zat besi dalam kadar yang cukup tinggi. Bahkan kandungan zat besi di dalam bunga rosella bisa mencapai 8,89 mg/100 gramnya. Selain zat di atas bunga rosella juga mengandung viatamin A, vitamin C , dan berbagai zat asam amino yang sangat diperlukan oleh tubuh.

Kandungan protein dan kalsium pada bunga ini juga cukup tinggi sehingga membantu tubuh dalam proses pembentukan sel darah merah. Dengan mengkonsumsinya secara konsisten maka kebutuhan tubuh akan zat besi bisa terpenuhi sehingga membuat tubuh menjadi lebih bugar. Berikut adalah

Menurunkan Tekanan Darah

Teh dari bunga rosella bisa menjadi pilihan Anda untuk mengurangi tekanan darah. Zat kimia yang terkandung di dalam bunga rosella bisa membantu orang-orang dari masalah koleterol. Ketika tekanan darah meningkat hal tersebut akan membuat tubuh menjadi lebih tegang.

Dengan meminum teh bunga rosella secara teratur akan membuat tubuh dalam mengontrol tekanan darah sehingga mengurangi dampak negatif pada kesehatan. Pada terapi teh rosella yang dikonsumsi selama 12 hari, terdapat penurunan tekanan darah sistolik mencapai 11,2 %.

Manfaat Bunga Rosella untuk Diet Alami

Masalah berat badan merupakan masalah klasik yang dialami oleh banyak orang. Nah, teh bunga rosella merupakan salah satu solusi sempurna bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan secara alami. Kandungan vitamin C yang cukup tinggi pada bunga ini membantu tubuh untuk melepaskan lemak dan kolesterol.

Untuk mendapatkan hasil maksimal, Anda bisa mengonsumsi teh bunga rosella pada waktu pagi dan malam hari sebelum tidur. Hal ini untuk memperkuat metabolisme tubuh, sehingga bisa berdampak positif pada usaha Anda untuk memiliki tubuh ideal.

Meningkatkan Sistem Kekebalan

Teh bunga rosella mempunyai zat aktif yang berperan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Seperti yang sudah diketahui kekebalan tubuh yang baik akan membantu tubuh dalam mencegah berbagai penyakit dan virus yang akan menyerang tubuh.

Dengan mengonsumsi bunga rosella pada pagi hari secara teratur akan membuat sistem kekebalan tubuh kita meningkat secara bertahap. Selain meminum ramuan herbal ini tentu Anda harus mengimbangnya dengan olahraga secara teratur.

Khasiat Bunga Rosella Sebagai Sumber Antioksidan

Pada kelopak bunga rosella terdapat zat yang disebut dengan senyawa fenolik. Kandungan antioksidan pada bunga rosella 2 kali lipat lebih besar dibandingkan dengan tanaman kumis kucing. Selain antioksidan, bunga rosella juga mengandung senyawa lain seperti antosianin dan gossipetin yang sangat penting untuk tubuh.

Kedua zat tersebut mampu menambah daya tahan tubuh serta mencegah dari serangan penyakit seperti gejala penyakit diabetes, gejala penyakit jantung, sampai gejala kanker.

Pencegahan Kanker

Dalam sebuah penelitian terungkap bahwa di dalam bunga rosella terdapat zat yang bisa menghambat perkembangan sel kanker. Dengan mengonsumsi tanaman ini secara teratur akan membantu Anda dalam mencegah kerusakan DNA pada sel. Kerusakan ini dapat ditanggulangi dengan manfaat bunga rosella, seperti pencegahan pada gejala kanker darah (leukimia).

Itulah beberapa manfaat dan khasiat bunga rosella yang bisa Anda gunakan sebagai tanaman herbal dan juga pengobatan alternatif untuk penyakit tertentu. Semoga bermanfaat

17 Manfaat Daun Balakacida untuk Kesehatan Wanita



Bagi sebagian besar orang termasuk anda mungkin kurang familiar dengan nama dedaunan yang satu ini berbeda jika anda melihat [manfaat mangga cengkir](#), terlebih ada banyak sekali nama yang diberikan untuk tanaman ini. Daun balakacida memiliki nama ilmiah *Chromolaena odorata*, adapula berbagai nama lainnya seperti kirinyuh. Tanaman ini sebenarnya salah satu jenis tanaman gulma atau pengganggu yang berasal dari family *asteraceae*. Adapun ciri daunnya berbentuk oval dan bergerigi di bagian tepinya tidak hanya itu daunnya memiliki tekstur sedikit kasar berbeda dengan jenis dedaunan pada umumnya, tanaman ini juga memiliki bunga dan akan berbunga di setiap musim kemarau.

Biasanya daun balakacida banyak dijumpai pada dataran dengan ketinggian sekitar 1000 hingga 2800 mdpl, namun berbeda dengan di Indonesia justru kebanyakan daun balakacida dapat tumbuh di dataran rendah kurang dari 500 mdpl. Pertumbuhannya yang sangat cepat terutama karena mendapatkan asupan sinar matahari cukup, akan sangat sulit tumbuh jika ditempatkan di tempat yang tidak memiliki pencahayaan cukup. Pertumbuhannya yang sangat cepat dapat merusak tanaman budidaya, sehingga dapat merugikan para petani.

Tak heran juga bila daun balakacida sering dibuang begitu saja. Namun, ternyata tanaman balakacida memiliki manfaat yang luar biasa di dunia pertanian. Tanaman ini dapat dijadikan sebagai pupuk organik, biopestisida, dan obat tradisional. Manfaat tersebut tentunya dikarenakan daun balakacida memiliki banyak sekalikandungan zat dan nutrisi. Adapun rincian mengenai kandungan nutrisi pada daun balakacida.

Kandungan Nutrisi Daun Balakacida

- Fenol
- Alkaloid
- Triterperoid
- Tannin
- Flavonoid
- Limonen

Adanya kandungan nutrisi di atas, daun balakacida tidak hanya bermanfaat di bidang pertanian saja, begitupun di bidang kesehatan. Biasanya tanaman balakacida juga banyak dimanfaatkan sebagai obat herbal tradisional. Ini sudah banyak digunakan sejak dulu dimana orang masih mengenal tabib dan perawat saja. Karena sangat efektif untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit, jaman dulu banyak sekali orang menanamnya dan membudidayakannya.

Namun seiring dengan waktu dimana orang-orang sudah mengenal obat kimia dan dokter dan berbeda jika anda melihat [manfaat daun nanas](#), maka daun balakacida mulai ditinggalkan dan dianggap sebagai gulma. Bagi anda yang penasaran dengan apa saja manfaat dari daun balakacida, berikut kami sampaikan manfaatnya.

Manfaat Daun Balakacida

1. **Obat Kista.** Daun balakacida sangat bermanfaat bagi anda yang ingin menyembuhkan kista dengan efektif.
2. **Mencegah Kanker Serviks.** Kanker serviks merupakan salah satu penyakit yang paling mematikan bagi wanita berbeda dengan [manfaat terigu untuk luka bakar](#), untuk mencegahnya anda bisa meminum teh balakacida.
3. **Menjaga kesehatan Reproduksi Wanita.** Kesehatan alat reproduksi merupakan satu hal penting yang harus diperhatikan, untuk menjaga kesehatannya anda bisa meminum air rebusan daun balakacida.
4. **Mencegah Diabetes.** Tidak hanya dapat menjaga kesehatan alat reproduksi wanita saja, daun balakacida dapat mencegah diabetes.
5. **Obat Vertigo.** Vertigo merupakan salah satu penyakit yang tidak dapat disepelekan, penyakit ini tidak hanya dapat berujung di rumah sakit saja tetapi juga kematian. Anda dapat mengobatinya dengan meminum air rebusan daun balakacida saat vertigo anda kambuh.
6. **Obat Maag.** Tidak hanya mampu mencegah kambuhnya penyakit maag berbeda dengan [manfaat kunyit putih](#), dipercaya daun balakacida dapat mengobati maag jika dikonsumsi secara berkala.
7. **Menjaga Kesehatan Jantung.** Penting bagi kita menjaga kesehatan jantung, agar jantung selalu sehat dan terhindar dari penyakit anda bisa menggunakan daun balakacida.

8. **Menurunkan Kadar Kolesterol.** Untuk anda yang ingin menurunkan kadar kolesterol, anda bisa meminum air rebusan daun balakacida saat kadar kolesterol anda naik ataupun setelah mengkonsumsi seafood.
9. **Obat Asam Urat.** Daun balakacida dapat digunakan sebagai obat asam urat.
10. **Menurunkan Tekanan Darah.** Tidak hanya dapat menurunkan kadar kolesterol, daun balakacida juga mampu menurunkan tekanan darah anda. Ini bermanfaat bagi anda yang memiliki hipertensi.
11. **Menjaga Kesehatan Lambung.** Kandungan nutrisi pada daun balakacida sangat baik bagi anda yang ingin terhindar dari penyakit ataupun gangguan pada lambung.
12. **Obat Sakit Kepala.** Tidak hanya dapat mengobati vertigo saja, daun balakacida juga dapat mengobati berbagai macam sakit kepala seperti migrain dan pusing.
13. **Mencegah Kanker Payudara.** Tidak hanya mampu mencegah kanker serviks, daun balakacida juga dapat mencegah kanker payudara.
14. **Melancarkan Peredaran Darah.** Daun balakacida juga dapat melancarkan peredaran darah anda sehingga anda akan jarang mengalami kram dan kesemutan.
15. **Menurunkan Berat Badan.** Untuk anda yang sedang diet ataupun ingin memiliki berat badan ideal, anda bisa mengkonsumsi daun balakacida.
16. **Obat Luka.** Untuk mengobati luka, anda bisa menumbuk daun dan menempelkannya di bagian tubuh anda yang luka.
17. **Obat Jerawat.** Sama dengan cara mengobati luka berbeda dengan [manfaat durian mentah](#), untuk mengobati jerawat anda tinggal menumbuk dan menempelkannya pada jerawat anda.

3 Manfaat Daun Gerseng Untuk Kesehatan dan Kulit Yang Luar Biasa



Daun gerseng atau daun talok merupakan salah satu jenis daun yang memiliki banyak manfaat untuk tubuh. Dalam daun gerseng ini mengandung banyak bahan alami untuk mencegah penyakit yang tumbuh dengan liar di wilayah Indonesia. Bentuk daun gerseng ini lonjong dan panjang serta memiliki gerigi di bagian tepi dan permukaannya kasar serta berwarna hijau di kedua sisi. Beberapa kandungan dalam daun gerseng ini diantaranya adalah alkaloid, flavonoid seperti flavan, biflavan, flavanone serta falavone, vitamin C, kalsium, lemak tak jenuh ganda, tanin, karbohidrat, [sumber antioksidan](#), protein, zat besi dan masih banyak lagi. Dengan banyaknya kandungan nutrisi dalam daun ini, maka manfaat daun gerseng untuk tubuh tentunya juga berlimpah seperti berikut ini.

1. **Membunuh Bakteri.** Khasiat pertama dari daun gerseng adalah bisa membunuh bakteri yang menjadi penyebab penyakit. Bakteri seperti mikroorganisme bisa menyebabkan penyakit ringan maupun berat. Kandungan tannin, flavonoid dan saponin dalam daun ini berfungsi sebagai antiseptik alami untuk membunuh bakteri sehingga baik dikonsumsi.
2. **Mengobati Diabetes.** Daun gerseng juga bisa digunakan untuk mengobati diabetes karena kandungan flavonoid dan saponin dengan cara merangsang tubuh untuk sekresi hormon insulin sehingga bisa mengontrol gula darah dalam mencegah [diabetes](#) yang kambuh.

3. **Membantu Program Diet.** Sebenarnya, arti diet sebenarnya bukanlah mengurangi jumlah makanan yang akan dikonsumsi namun lebih kepada mengonsumsi berbagai jenis makanan yang sehat seperti salah satunya daun gerseng ini. Mengonsumsi daun gerseng baik untuk menjaga kestabilan berat badan sehingga tetap ideal karena juga mengandung serat yang tinggi.
4. **Mencegah Tumor dan Kanker.** Daun gerseng juga bisa digunakan untuk mencegah pertumbuhan tumor dan juga [solusi kanker](#) karena di dalam daun ini mengandung tannin, saponin dan juga flavonoid. Untuk mendapatkan manfaat dari daun gerseng ini bisa dilakukan dengan mengonsumsi air rebusan daun gerseng secara teratur.
5. **Anti Kolesterol.** Daun gerseng juga sangat baik untuk mencegah kolesterol tinggi dengan cara merebus satu genggam daun gerseng segar bersama 3 gelas air dan biarkan mendidih hingga tersisa setengahnya saja dan minum teratur sebanyak 3 kali sehari.
6. **Mengandung Antiseptik.** Efek antiseptik juga terkandung dalam daun gerseng yang didapat dari kandungan flavonoid, tannin dan saponin yang bisa membunuh bakteri seperti *S.Aureus*, *K.Rhizophyl*, *C.Diphtheriae*, *S.Epidemidis* dan juga *P.Vulgaris*. Dengan ini, maka air rebusan daun gerseng bisa digunakan untuk mencegah infeksi pada luka terbuka sekaligus [mengurangi rasa sakit](#) yang ditimbulkan dari luka tersebut.
7. **Menyembuhkan Peradangan.** Mengonsumsi teh yang terbuat dari daun gerseng sangat ampuh untuk mengatasi peradangan yang terjadi pada luar maupun dalam tubuh karena daun ini mengandung vitamin C yang cukup tinggi. [Manfaat vitamin C](#) ini akan melindungi tubuh dari peradangan seperti panas dalam atau sariawan sekaligus menyembuhkan luka basah atau kering.
8. **Mencegah Penyakit Stroke.** Air rebusan daun gerseng juga bisa digunakan untuk mencegah dan mengatasi penyakit stroke karena mengandung zat yang bisa merangsang hormon peroksisom proliferasi atau PPAR dalam jaringan tubuh. PPAR ini berguna untuk mengatur gen pada proses metabolisme glukosa dan lemak sehingga risiko penyakit stroke bisa diminimalisir.
9. **Menghilangkan Letih Sesudah Olahraga.** Untuk anda yang gemar berolahraga, daun gerseng juga bisa dikonsumsi untuk [mengatasi lelah](#) dan mengurangi nyeri otot pada pria dan wanita sesudah beraktivitas berat seperti berolahraga. [Manfaat antioksidan](#) dan anti inflamasi dalam daun ini akan mengurangi kerusakan pada otot sehingga rasa letih tersebut bisa cepat dihilangkan dalam waktu cepat.
10. **Mengatasi Rematik.** Kegunaan terakhir dari daun gerseng adalah untuk mengatasi penyakit peradangan atau inflamasi seperti osteoarthritis atau rematik yang membuat penderita merasa kaku di bagian persendian. Untuk mendapatkan khasiat dari daun gerseng, anda bisa minum air rebusan herbal ini sebanyak 2 kali sehari dalam 3 minggu secara teratur.
11. **Mengecilkan Lingkar Perut.** Selain berolahraga untuk menghilangkan akumulasi lemak pada bagian perut, daun gerseng juga bisa dikonsumsi dengan teratur karena

sudah terbukti bisa membakar lemak lebih cepat terutama yang berada di sekitar perut.

12. **Membantu Tidur Lelap.** Untuk anda yang memiliki gangguan tidur atau insomnia juga bisa mengkonsumsi daun ini karena bisa memberikan ketenangan dan rileksasi sehingga tidur bisa lebih nyenyak sekaligus menurunkan kadar stres yang menyebabkan insomnia.
13. **Menjaga Kesehatan Jantung.** Mengkonsumsi teh yang terbuat dari daun gerseng juga ampuh mencegah berbagai penyakit jantung. Kandungan nutrisi yang ada dalam daun ini berguna untuk mencegah penyumbatan dalam pembuluh darah jantung sehingga serangan jantung dan penyakit jantung koroner bisa dihindari.
14. **Menyembuhkan Flu Batuk.** [Solusi batuk](#) dan flu juga terdapat dalam daun ini sehingga bisa dikonsumsi secara teratur khususnya dalam proses penyembuhan. Dalam daun ini bisa digunakan untuk membunuh bakteri dan kuman yang masuk ke dalam tubuh sehingga virus penyebab batuk dan flu bisa disingkirkan.
15. **Mengatasi Hipertensi.** Beberapa penyebab dari hipertensi diantaranya adalah stres terlalu berlebihan dan juga pola makan yang buruk. Mengkonsumsi air rebusan daun gerseng bisa melancarkan aliran darah sehingga tekanan darah tinggi atau hipertensi akhirnya juga bisa dicegah.
16. **Mencegah Asam Urat.** Asam urat yang sering terjadi pada orang tua ini ternyata juga bisa terjadi pada remaja yang bisa menimbulkan rasa nyeri pada sendi. Mengkonsumsi daun gerseng atau rebusan daun gerseng secara teratur bisa mengurangi dan bahkan menghilangkan rasa nyeri yang ditimbulkan dari asam urat tersebut. Namun jika nyeri sudah hilang, maka segera hentikan mengkonsumsi daun herbal ini.
17. **Melancarkan Aliran Darah.** Manfaat lain yang bisa didapatkan dengan mengkonsumsi daun ini adalah bisa melancarkan aliran darah sehingga bisa mencegah berbagai penyakit yang disebabkan karena penyumbatan aliran darah.
18. **Menurunkan Kolesterol.** [Kolesterol tinggi](#) yang ada dalam darah bisa menimbulkan berbagai penyakit berbahaya seperti stroke dan juga jantung. Untuk itu, menjaga kadar kolesterol dalam tubuh harus dilakukan yang salah satunya bisa didapatkan dalam daun gerseng ini.
19. **Mencegah Kudis.** Kudis bisa terjadi saat tubuh kekurangan vitamin C dengan gejala seperti jaringan ikat, tulang kolagen dan pembuluh darah yang melemah. Kandungan vitamin C dalam daun gerseng ini bisa digunakan untuk menyembuhkan kudis secara alami.
20. **Mengatasi Keracunan.** Keracunan timah yang merupakan masalah kesehatan kronis ini seringkali terjadi pada anak-anak di area perkotaan sehingga menyebabkan pertumbuhan abnormal, IQ rendah, hambatan dalam belajar, masalah perilaku dan merusak kesehatan ginjal. Mengkonsumsi daun ini menjadi salah satu cara untuk [mengeluarkan racun dalam tubuh](#) yang aman dikonsumsi anak-anak.

21. **Mencegah Katarak.** Katarak yang merupakan salah satu penyakit mata menjadi masalah visual umum yang terjadi pada manusia khususnya orang tua namun bisa terjadi juga pada anak-anak. Salah satu cara mudah untuk mencegah penyakit katarak ini bisa dilakukan dengan mengonsumsi daun gerseng yang tinggi akan antioksidan yakni vitamin C.
22. **Meningkatkan Mood.** Salah satu vitamin penting untuk meningkatkan mood adalah vitamin C sehingga neurotransmitter seperti norepinephrine bisa diproduksi lebih banyak yang salah satunya terdapat dalam daun gerseng yang akan mempengaruhi mood dan sangat penting untuk menjaga fungsi otak.
23. **Meningkatkan Imunitas.** Meningkatkan [sistem kekebalan tubuh](#) adalah manfaat berikutnya dari daun gerseng yang bisa merangsang produksi sel darah putih dalam tubuh sehingga berbagai virus dan kuman penyakit bisa dicegah dengan baik.
24. **Melindungi Otot Jantung.** Dalam daun gerseng mengandung kalsium yang penting untuk melindungi otot [jantung](#) agar bisa berkontraksi dan rileks dengan baik. Selain itu, daun ini juga membantu sistem saraf untuk mempertahankan tekanan pada arteri.
25. **Mengurangi Sindrom Premenstruasi.** Kandungan dalam daun gerseng khususnya kalsium bisa mengurangi gejala sindrom premenstruasi seperti [sakit kepala](#), perubahan mood, hipertensi dan sebagainya.
26. **Mencegah Batu Ginjal.** Batu ginjal merupakan endapan kalsium yang mengkristal pada saluran kemih dan bentuk batu ginjal yang sering terjadi adalah batu oksalat. Mengonsumsi daun gerseng sebagai minuman diet bisa menurunkan risiko batu ginjal dan mencegah gejala yang ditimbulkan.
27. **Mengatur Tingkat pH Alkalin.** Berbagai junk food, gula berlebih dan makanan yang diawetkan akan meningkatkan keasaman dalam tubuh dan akhirnya menimbulkan beberapa penyakit seperti hipertensi, kanker dan juga batu ginjal. Daun gerseng bisa dikonsumsi karena baik dalam menjaga tingkat pH sehat sehingga kualitas kesehatan secara menyeluruh.
28. **Menjaga Kesehatan Gigi.** Manfaat kalsium yang ada dalam daun gerseng ini sangat baik untuk mempertahankan kekuatan rahang, menjaga kekuatan gigi, [memutihkan gigi](#) dan mencegah masalah pada gusi serta gigi sehingga sangat disarankan dikonsumsi sejak usia yang masih muda.
29. **Menjaga Keseimbangan Cairan.** Menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh menjadi tugas dari protein sehingga semakin banyak air yang diikat dalam protein, maka semakin tinggi jumlah protein dalam sel dan akhirnya keseimbangan air bisa dijaga dengan baik. Mengonsumsi daun gerseng akan mencegah ketidakseimbangan cairan sehingga mencegah edema yakni penggumpalan darah di bawah lapisan kulit sekaligus penting dalam [menyehatkan otot dan saraf](#).
30. **Sumber Energi.** Daun gerseng juga bisa dikatakan sebagai daun [sumber energi](#) karena mengandung protein. Perlu diketahui jika tubuh manusia tidak menyimpan enzim, protein dan juga ekstra protein otot untuk bisa menghasilkan asam amino

sehingga mengkonsumsi daun ini menjadi sangat penting karena juga merupakan sumber mineral penting khususnya protein.

31. **Merawat Kesehatan Rambut.** Selain bisa digunakan untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit, daun gerseng juga bisa digunakan untuk merawat kesehatan rambut sebagai alat modulasi pertumbuhan pada rambut. Anda bisa menggunakan air rebusan gerseng ini sebagai kondisioner sesudah keramas yang bisa dilakukan 2 kali seminggu.
32. **Menjaga Keseimbangan Hormon.** Enzim merupakan katalis protein yang penting untuk segala proses biokimia serta reaksi tubuh. Enzim dalam daun gerseng akan mempercepat laju proses kimia sehingga keseimbangan beberapa jenis hormon seperti hormon pertumbuhan, glukagon dan insulin bisa ditingkatkan dan dijaga dengan baik.
33. **Merawat Kulit.** Kandungan protein dalam daun gerseng juga berperan penting dalam [solusi kecantikan kulit](#). Daun ini akan meningkatkan kekuatan jaringan dan organ seperti kulit sehingga proses revitalisasi bisa ditingkatkan untuk mencegah bahaya dari sinar UV, mencegah keriput dan membantu kulit terlihat lebih awet muda.

Manfaat daun gerseng yang sangat mudah ditemukan di seluruh wilayah Indonesia ini tidak hanya bisa digunakan untuk menyembuhkan penyakit, namun juga menjaga kesehatan menyeluruh, merawat rambut dan juga meningkatkan kecantikan kulit secara alami yang bisa dikonsumsi baik orang dewasa maupun anak-anak.

9 Manfaat Pucuk Pepaya (#Teruji Luar Biasa)



Siapa yang tidak mengenal buah pepaya? Buah ini dapat dengan mudah kita jumpai di lingkungan sekitar kita. Merawat pohon pepaya pun tidaklah sulit karena pohon pepaya dapat tumbuh dengan sendirinya di tanah negeri Indonesia ini tanpa harus dirawat dengan metode khusus. Buah dari pohon pepaya sering dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai solusi herbal masalah pencernaan. Daunnya pun sudah sejak lama dimanfaatkan sebagai herbal untuk pengobatan berbagai penyakit.

Pucuk pepaya adalah bagian daun pepaya yang masih pucuk atau muda. Pucuk pepaya ini bisa digunakan sebagai herbal alami untuk mengobati ataupun mencegah beberapa penyakit seperti:

1. Menambah Nafsu Makan

Manfaat pucuk pepaya untuk menambah nafsu makan ini sebenarnya sangat berguna sebagai solusi alami anak yang memiliki kesulitan makan. Hanya saja Anda mungkin perlu sedikit memutar otak untuk mengolah daun pepaya yang rasanya memang pahit dan mungkin tidak disukai anak menjadi olahan lezat bagi anak.

2. Atasi Malaria dan Demam Berdarah

Pucuk daun pepaya sudah dikenal sebagai anti-malaria. Sebagian perusahaan farmasi bahkan menggunakan ekstrak daun ini untuk mengobati penyakit DBD. Ditemukan bahwa kandungan dalam daun pepaya dapat meningkatkan produksi trombosi di dalam darah. Untuk penggunaan di rumah pucuk daun pepaya bisa Anda buat sebagai jus. Rasanya mungkin tidak se enak jus pepaya tapi Anda bisa menambahkan madu sebagai pemanis.

3. Atasi Keputihan dan Nyeri Haid

Masalah keputihan ataupun nyeri haid ini merupakan masalah yang sering dialami kaum hawa dewasa ini. Sudah banyak sekali obat yang diproduksi untuk masalah ini akan tetapi tidak semua obat cocok untuk dikonsumsi. Cara paling aman dan efektif tentu saja menggunakan obat herbal. Salah satunya adalah dengan menggunakan ekstrak pucuk daun pepaya. Caranya adalah sebagai berikut:

- Cuci bersih beberapa lembar pucuk daun pepaya
- Siapkan 1 liter air

- Siapkan akar alang-alang dan pulasari
- Rebus semua bahan dengan air sampai mendidih
- Saring air rebusan sebelum diminum

Cara kedua:

- Siapkan 1 lembar daun pucuk pepaya
- Siapkan asam jawa dan garam
- Siapkan 1 gelas air
- Rebus semua bahan hingga mendidih
- Saring air rebusan sebelum diminum

Anda dapat mengonsumsi air ekstrak pucuk daun pepaya tersebut setidaknya satu kali sehari untuk mengatasi masalah keputihan dan nyeri pada haid.

4. Melancarkan Sistem Pencernaan

Tanaman buah pepaya memang sering dikaitkan dengan obat alami masalah pencernaan. Selain buah, pucuk daunnya pun dapat digunakan sebagai herbal alami untuk atasi masalah pencernaan. Ditemukan bahwa pada daun pepaya mengandung zat karpin yang memiliki kemampuan mengeliminasi bakteri jahat pada sistem pencernaan.

5. Mencegah Pertumbuhan Sel Kanker

Dalam sebuah penelitian dibuktikan bahwa daun pepaya dapat mencegah pertumbuhan sel kanker pada tubuh. Rupanya hal tersebut dikarenakan kandungan acetogenin yang terdapat pada getah putih daun pepaya.

6. Atasi Ketombe

Senyawa karpain yang ditemukan pada daun pepaya cukup efektif untuk mengurangi ketombe, minyak, dan kotoran yang menempel pada rambut. Banyak juga produk sampo yang mulai menggunakan ekstrak daun pepaya untuk masalah ketombe. Anda bisa meracik sendiri ramuan anti ketombe dari daun pepaya ini di rumah. Caranya cukup dengan merebus beberapa lembar daun pepaya. Nah, air rebusan inilah yang dapat Anda gunakan untuk mencuci rambut Anda.

7. Melembutkan Kulit

Anda memiliki kulit yang kering dan kasar? Jangan khawatir, manfaat pucuk daun pepaya yang satu ini berguna untuk mengatasi masalah kulit kering dan kasar Anda.

Baca juga:

8. Anti Penuaan

Daun pepaya mengandung cukup banyak unsur amino yang baik untuk menghambat tanda-tanda penuaan. Anda dapat menjadikan daun pepaya ini sebagai masker wajah alami. Caranya dengan menjemur beberapa daun pepaya hingga kering kemudian haluskan. Setelah

daun menjadi halus tambahkan sedikit air dan oleskan ke seluruh permukaan kulit wajah Anda.

9. Atasi Masalah Kulit Wajah

Seperti yang kita sadari bahwa wajah sangat rentan terhadap berbagai masalah kulit wajah seperti jerawat, bintik-bintik hitam, dan terlihat kusam akibat kotoran yang menempel. Untuk masalah-masalah ini Anda dapat menggunakan masker pucuk daun pepaya di sebagai solusi alami. Selain hemat biaya caranya pun tidak terlalu sulit. Senyawa karpain pada daun pepaya sangat ampuh melawan mikroorganisme yang memberi dampak buruk bagi kulit. Caranya keringkan beberapa daun pepaya dan tumbuk/blender hingga halus sambil diberikan sedikit air. Oleskan ke seluruh kulit wajah dan diamkan selama 10-30 menit. Setelah masker dirasa kering bilas dengan air. Rasakan sendiri hasilnya untuk kulit wajah lebih bersih.

Tips Hilangkan Rasa Pahit

Seperti yang mungkin kita ketahui banyak orang tidak menyukai daun pepaya karena rasanya yang pahit. Penulis memiliki beberapa tips yang mungkin berguna untuk menghilangkan rasa pahit dari daun pepaya, diantaranya:

- Rebus daun pepaya yang telah dibersihkan dengan daun jambu biji. Setelah direbus bilas dengan air. Nah daun pepaya hasil rebusan ini dapat diolah sesuai dengan keinginan Anda.
- Rebus daun pepaya dengan garam sampai daun menjadi layu, kemudian bilas dengan air. Setelah itu rebus lagi daun pepaya sampai matang untuk diolah sesuai dengan resep yang Anda miliki.

Bahaya Daun Pepaya

Disamping manfaat yang dimiliki daun pepaya rupanya juga memiliki beberapa resiko yang berbahaya bagi tubuh apabila dikonsumsi berlebih, diantaranya:

1. Getah pada daun pepaya dapat bersifat irritant, dermatogenic, dan vesicant pada kulit yang sensitif. Untuk beberapa orang yang alergi mungkin dapat melukai dan merusak jaringan kulit.
2. Beberapa senyawa pada daun pepaya dapat memicu gastritis (radang dinding lambung), rhinitis, dan asma.
3. Dapat menimbulkan begah dan perut kembung apabila daun pepaya dikonsumsi berlebih. Hal ini disebabkan kandungan vitamin C dan gas yang tinggi pada daun pepaya.
4. Enzim papain pada daun pepaya dapat mengubah protein menjadi asam amino dan daunnya bersifat dingin sehingga sangat berbahaya apabila dikonsumsi wanita yang sedang mengandung.

Demikianlah manfaat dari pucuk atau daun muda tanaman pepaya yang dapat memberi dampak positif bagi kesehatan tubuh, juga resiko dampak negatifnya apabila dikonsumsi secara berlebih atau pada kondisi tertentu

6 Manfaat Akar Pepaya Bagi Kesehatan dan Cara Mengolahnya

Siapa yang tidak mengenal tanaman yang satu ini yaitu pepaya. Tanaman pepaya di Indonesia sangat mudah ditemukan karena pepaya merupakan salah satu jenis tanaman tropis. Kesuburan tanah di Indonesia yang cukup bagus juga menjadikan salah satu faktor pendukung dimana tanaman pepaya ini sangat mudah tumbuh bahkan ketika tumbuh sendiri dan tidak ditanam. Pepaya memiliki nama panggilan masing-masing di setiap daerah di Indonesia misalnya saja di Jawa sebagai kates, di Sunda sebagai gedang, di Sumatera sebagai peute, rampelaya atau betik, di Sulawesi dipanggil unti Jawa, di Nusa Tenggara dipanggil sebagai padu dan masih banyak lainnya lagi.

Tanaman pepaya merupakan salah satu jenis tanaman yang semua bagian tubuhnya mulai dari buah, biji, daun, batang dan akarnya memiliki manfaat baik kesehatan maupun untuk kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu anda sebaiknya mengetahui apa saja manfaat dari bagian-bagian tanaman pepaya ini supaya anda bisa memanfaatkannya dengan baik. Untuk lebih lengkapnya sebaiknya anda simak baik artikel ini.

Manfaat akar pepaya

Salah satu bagian dari tanaman pepaya yang memiliki banyak manfaat adalah akar pepaya. Manfaat yang ada di dalam akar pepaya ini mungkin belum banyak diketahui oleh orang namun menurut para ahli yang sudah melakukan penelitian terhadap akar pepaya ini menunjukkan bahwa manfaat akar pepaya ini sangat baik untuk tubuh. Di dalam akar pepaya memiliki zat glikosida sianogenetik, karpain, papain, asam malat, kalsium maleat, kimopapain dan fitokinase. Pada beberapa daerah sudah ada yang memanfaatkan akar pepaya untuk obat herbal yang sudah dilakukan sejak zaman dahulu terutama untuk pengobatan penyakit ginjal. Namun apa saja manfaat dari akar pepaya ini? Berikut ini adalah manfaat dari akar pepaya untuk kesehatan yang perlu anda ketahui.

1. Mengobati sakit kandung kemih

Manfaat dari akar pepaya yang bisa anda dapatkan adalah untuk mengobati keluhan sakit di dalam kandung kemih atau saat anda merasakan sakit saat kencing. Obat tradisional ini sudah banyak digunakan oleh orang zaman dahulu dan ampuh mengatasi sakit di kandung kemih. Cara membuat ramuan dari akar pepaya adalah sebagai berikut:

Bahan

- Siapkan 10 gram akar pepaya yang sudah kering dan dipotong kecil
- Air putih 100 ml
- 3 siung bawang putih dipotong kecil

Cara membuat

- Rebuslah akar pepaya yang sudah dipotong dan dicuci bersih ke dalam air yang sudah disiapkan sebelumnya

- Tunggu hingga kurang lebih 20 menit sampai mendidih dan sampai air sudah menyusut setengahnya
- Kemudian masukan bawang putih
- Setelah matang, angkat dan dinginkan sebentar
- Saat ramuan masih hangat kemudian saring dan minumlah air dari ramuan akar pepaya tersebut secara rutin sebanyak 2 kali sehari untuk mendapatkan hasil yang optimal.

2. Mengobati rematik

Penyakit rematik merupakan jenis penyakit yang banyak dialami oleh orang yang sudah lanjut usia. Penyakit rematik ini biasanya disamakan dengan asam urat karena memang sangat mirip. Rasa sakit akibat rematik ini bisa sangat luar biasa sakit terutama di bagian persendian. Untuk membantu meredakan rasa sakit dan menghilangkan rematik anda bisa membuat ramuan dari akar pepaya sebagai obat herbal.

Bahan

- Siapkan akar pepaya sebanyak 30 gram
- Daun sambiloto 20 gram
- Jeruk nipis 20 gram
- Daun ketapang china 15 gram
- Daun sirih 30 gram
- Cabe rawit 6 buah

Cara membuat

- Tumbuklah akar pepaya yang sudah disiapkan sampai halus
- Iris kecil bahan lainnya
- Kemudian rendamlah semua bahan dengan menggunakan alkohol 75% sampai 1 minggu lamanya.
- Setelah satu minggu kemudian peras air dari rendaman tadi dan urutkan pada bagian tubuh yang mengalami sakit akibat penyakit rematik yang diderita
- Lakukan pengurutan secara rutin sebanyak 3 kali sehari dan ketika anda mengalami sakit rematik kambuh untuk hasil lebih optimal.

3. Mengobati penyakit ginjal

Penyakit ginjal merupakan salah satu jenis penyakit yang berbahaya bagi tubuh. hal ini disebabkan karena ginjal merupakan salah satu organ yang perannya sangat penting dimana tugasnya adalah sebagai penyaring racun dan zat berbahaya lainnya dari makanan dan dari zat lain yang masuk ke dalam tubuh. jika fungsi ginjal terganggu maka secara otomatis tubuh secara keseluruhan juga akan ikut terganggu dan hal ini tentunya bukan merupakan kabar baik bagi anda. Menurut para ahli, akar pepaya mampu mengobati penyakit ginjal lebih ampuh dan cepat dengan kandungan zat yang ada di dalamnya. anda bisa juga membuat ramuan dari akar pepaya seperti berikut ini.

Bahan

- Akar pepaya 20 gram

- Akar alang-alang 20 gram
- Kumis kucing 10 gram
- Air putih 700 ml

Cara membuat

- Cucilah bersih semua bahan yang sudah disiapkan dan potong kecil-kecil
- Rebuslah ke dalam air yang sudah disiapkan hingga mendidih dan saat air sudah menyusut menjadi setengahnya
- Kemudian setelah matang diamkan sebentar sampai tidak terlalu panas dan saring airnya lalu minumlah secara rutin sebanyak 2 kali sehari untuk mendapatkan hasil yang optimal.
- Jika anda kurang suka dengan rasanya maka anda bisa menambahkan gula jawa atau madu supaya rasanya lebih enak.

4. Mengobati cacangan

Cacangan merupakan penyakit yang biasanya dialami oleh anak-anak karena mereka masih belum sadar akan kebersihan dan sangat mudah menelan sesuatu dari tangan yang kotor dari tanah yang mengandung cacing. Penyakit cacangan ini bisa mengganggu tumbuh kembang anak. Oleh karena itu jika anak anda menunjukkan gejala cacangan sebaiknya segera lakukan pengobatan. Anda bisa menggunakan akar pepaya ini untuk pengobatan cacangan seperti berikut ini:

Bahan

- Akar pepaya 15 gram
- Bawang putih ½ gram
- Air 100 ml

Cara membuat

- Potonglah semua bahan kecil-kecil dan sudah dicuci bersih
- Rebuslah semua bahan ke dalam air yang sudah disiapkan sampai mendidih dan sampai air menyusut menjadi setengahnya saja
- Kemudian setelah hangat minumlah ramuan tersebut sampai habis
- Anda bisa menambahkan madu atau perasa lainnya supaya rasanya menjadi lebih enak karena biasanya anak-anak tidak suka dengan rasa yang cukup pahit

5. Sebagai minuman penyegar

Jika anda selesai melakukan aktivitas fisik dan merasa lelah maka anda bisa mengonsumsi ramuan dari akar pepaya untuk membuat tubuh anda menjadi fit kembali. Ramuan ini sudah banyak digunakan sejak zaman dahulu sebagai penambah energi dan sudah terbukti ampuh.

Bahan

- 2 potong akar pepaya
- 1 lembar daun pepaya
- 1 liter air

Cara membuat

- Haluskan akar pepaya dan daun pepaya yang sudah di cuci bersih sebelumnya
- Rebuslah bahan tadi dalam air yang sudah disiapkan sampai mendidih dan sampai airnya berkurang menjadi setengahnya saja.
- Minumlah air yang sudah disaring ketika anda merasa lelah
- Jangan lupa tambahkan madu dan gingseng supaya tubuh anda menjadi fit kembali

6. Mengobati malaria

Manfaat lainnya dari akar pepaya yang bisa anda dapatkan adalah untuk mengobati penyakit malaria. Penyakit malaria tidak boleh disepelekan karena bisa berpotensi merenggut nyawa jika dibiarkan saja dan tidak diobati.

Bahan

- 1 lembar daun pepaya
- Tempe busuk sebanyak 1 jari
- Garam

Cara membuat

- Caranya adalah dengan menumbuk semua bahan yang sudah disiapkan
- Peras air dari tumbukan tersebut
- Minumlah secara tujuh hari berturut-turut untuk mendapatkan hasil yang maksimal

Demikian itulah beberapa manfaat dari akar pepaya yang bisa anda dapatkan bagi kesehatan. So, jangan salah lagi jika ingin mengolah akar pepaya ya. semoga bermanfaat.

8 Manfaat Daun Pepaya Gantung Untuk Diabetes dan Penyakit Berbahaya



Tanaman pepaya gantung merupakan tumbuhan jantan yang terkadang juga menghasilkan buah secara partenogenesis. Bunga pepaya gantung ini tumbuh pada tangkai yang panjang dan juga biasanya ditemukan di sekitar pucuk. Ada beberapa bagian yang bisa dimanfaatkan dari tanaman pepaya gantung seperti bagian bunga, akar dan juga daun sebagai obat tradisional menyembuhkan penyakit dan juga makanan. Dalam daun pepaya gantung ini memiliki beberapa kandungan vitamin seperti vitamin A, B1 dan juga C. Sedangkan beberapa kandungan mineral dalam daun pepaya diantaranya adalah kalsium, hidrat arang, protein, zat besi, fosfor, karbohidrat dan juga energi. Seperti daun pepaya lainnya, daun pepaya gantung juga memiliki rasa yang pahit namun rasa pahit tersebut yang sebenarnya mengandung nutrisi tinggi dan banyak [manfaat daun pepaya](#) gantung yang bisa digunakan untuk menyembuhkan penyakit seperti beberapa diantaranya sebagai berikut.

1. Menyembuhkan Eksim

Daun pepaya gantung bisa digunakan untuk menyembuhkan salah satu jenis penyakit radang kulit yakni eksim. Daun ini nantinya akan mengatasi berbagai gejala dari eksim seperti gatal, vesikular dan berbagai gejala lainnya karena mengandung sifat anti inflamasi. Untuk cara menyembuhkan eksim dengan daun pepaya muda ini adalah mengaplikasikan daun yang sudah dihaluskan pada area tubuh yang terkena eksim dan digosok yang juga berguna sebagai [solusi kecantikan kulit](#).

2. Mengeluarkan Racun

Dalam daun pepaya gantung juga memiliki senyawa bernama karpain yang merupakan agen pembersih alami terbaik. Karpain ini sangat bagus digunakan untuk mencegah pertumbuhan mikroorganisme serta [mengeluarkan racun dalam tubuh](#) sehingga berbagai masalah kulit seperti noda hitam, jerawat juga wajah bruntusan.

3. Mengurangi Nyeri Haid

Untuk para wanita yang sering merasakan nyeri selama menstruasi juga bisa diatasi dengan mengkonsumsi daun pepaya gantung. Untuk [mengurangi rasa sakit](#), daun pepaya gantung bisa direbus bersama sedikit asam dan garam lalu minum hingga habis.

4. Menyembuhkan Emfisema

Emfisema adalah satu dari sekian banyak penyakit mematikan yakni penyakit paru obstruktif kronik. Emfisema ini akan membuat jaringan paru paru mengalami kerusakan termasuk rusaknya alveoli. Untuk mencegah atau menyembuhkan penyakit emfisema ini bisa dilakukan dengan mengkonsumsi daun pepaya gantung yang memiliki kandungan vitamin D tinggi.

5. Menstabilkan Kadar Gula Darah

Untuk penderita diabetes juga disarankan mengkonsumsi daun pepaya gantung karena bisa merangsang aktivitas insulin dalam tubuh. Dengan ini, maka kadar gula dalam darah bisa diatur dengan baik untuk menurunkan resiko komplikasi [diabetes](#) seperti kerusakan organ ginjal dan menurunkan stres oksidatif.

6. Menghambat Pertumbuhan Bakteri

Khasiat dari daun pepaya gantung berikutnya adalah mencegah pertumbuhan bakteri khususnya bakteri jahat yang bisa menimbulkan berbagai masalah di usus. Ada lebih dari 50 bahan aktif yang sangat baik untuk mencegah pertumbuhan bakteri jahat tersebut. Sedangkan senyawa karpain dalam daun ini juga sangat penting untuk membunuh bakteri jahat, sedangkan tannin dalam daun pepaya gantung juga berkhasiat untuk mencegah menempelnya cacing pada usus.

7. Mengatasi Ketombe

Selain bisa menyembuhkan berbagai penyakit, daun pepaya gantung juga berguna untuk mengurangi kotoran dan minyak pada rambut sekaligus menguatkan akar rambut dan mengobati ketombe karena kandungan karpain dalam air rebusan herbal ini.

8. Menyembuhkan Flu

Manfaat menakjubkan lain dari daun pepaya gantung adalah menyembuhkan flu yang disebabkan karena infeksi. Jus daun pepaya gantung ini akan meregenerasi sel darah putih dan juga trombosit karena mengandung vitamin A, vitamin C dan vitamin E yang akan meningkatkan [sistem kekebalan tubuh](#) untuk membunuh virus penyebab flu tersebut.

Manfaat daun pepaya gantung ini bisa dijadikan solusi herbal menyembuhkan berbagai penyakit dalam, mengatasi penyakit kulit dan juga merawat kesehatan rambut secara menyeluruh. Untuk cara konsumsinya bisa merebus daun pepaya gantung dan dimakan sebagai lalapan, direbus dan dijadikan air rebusan herbal atau juga bisa dibuat jus. Semoga bisa bermanfaat.

Manfaat Pepaya Mangkal Bagi Tubuh

Anda pasti sudah mengenal dengan buah pepaya bukan? Rasanya yang khas dan juga manfaatnya yang baik untuk kesehatan memang menjadikan buah pepaya menjadi banyak disukai oleh banyak orang apalagi untuk mendapatkan buah pepaya ini sangatlah mudah karena pohon pepaya tumbuh subur di Indonesia. namun selain buah pepaya yang sudah matang anda mungkin pernah beberapa kali menemui buah pepaya yang masih muda atau mangkal. Ternyata buah pepaya mangkal juga banyak manfaatnya bagi kesehatan lho.

Buah pepaya yang mangkal atau masih muda ini biasanya ditandai dengan kulit yang masih hijau segar, dengan tekstur buah yang masih keras dan bijinya berwarna putih selain itu juga masih banyak getahnya. Buah pepaya mangkal memang tidak sepopuler buah pepaya yang sudah matang karena memang untuk mengonsumsi buah pepaya matang dirasa lebih mudah dan juga rasanya lebih enak.

Manfaat buah pepaya mangkal

Buah pepaya mangkal atau yang masih muda mengandung senyawa kimia yang baik untuk tubuh misalnya saja magnesium, potassium. Vitamin A, B, C dan juga E. selain itu, buah pepaya yang masih muda juga mengandung enzim chymopapain dan enzim papain yang sangat baik untuk pencernaan. Nah berikut ini adalah manfaat dari buah pepaya mangkal yang perlu anda ketahui:

1. Menyehatkan pencernaan

Jika anda ingin mendapatkan pencernaan yang sehat dan terhindar dari sembelit maka selain mengonsumsi buah pepaya yang sudah matang, anda juga bisa mengonsumsi buah pepaya yang masih muda atau mangkal. Kandungan enzim papain dan chymopapain dalam buah pepaya mangkal mampu membuat sisa makanan dicerna baik oleh organ pencernaan dan tidak menyebabkan gas berlebih sehingga tidak akan kembung. Dengan mengonsumsi buah pepaya mangkal dapat membuat kinerja organ pencernaan menjadi lebih sehat dan lancar.

2. Meningkatkan daya tahan tubuh

Manfaat lainnya dari buah pepaya muda adalah mampu meningkatkan daya tahan tubuh. hal ini dikarenakan kandungan berbagai vitamin di dalamnya seperti vitamin A, B, C dan E. vitamin ini menjadi antioksidan alami bagi tubuh yang mampu menjaga kekebalan tubuh saat melawan berbagai jenis virus dan bakteri penyebab penyakit. Dengan ini anda akan terhindar dari sakit dan lebih sehat. buah pepaya mangkal diketahui mampu mencegah munculnya penyakit flu, batuk dan pilek.

3. Mengatasi konstipasi

Konstipasi atau sembelit adalah keadaan dimana pencernaan tidak lancar dan susah buang air besar. Enzim papain yang ada di dalam buah pepaya mangkal mampu melancarkan pencernaan sehingga terhindar dari masalah konstipasi.

4. Membersihkan usus

Usus yang tidak dibersihkan dapat menjadi bibit-bibit penyakit karena penumpukan kotoran di dalam usus. Penumpukan kotoran yang terlalu lama ini dapat menimbulkan bakteri penyebab penyakit bahkan menimbulkan kanker usus besar yang sangat berbahaya. Dengan mengonsumsi jus pepaya mangkal dapat membantu membersihkan usus supaya tubuh lebih sehat dan bersih.

5. Meningkatkan produksi ASI

Bagi anda yang saat ini sedang mengalami masalah menyusui dan ASI tidak keluar dengan lancar maka anda bisa mengonsumsi buah pepaya mangkal. Anda bisa mengolahnya menjadi berbagai olahan sesuai dengan selera anda. Namun karena dalam masa menyusui sebaiknya dibuat jus atau direbus saja dan tidak ditambahkan bahan lainnya karena nanti bisa mempengaruhi kualitas ASI. Buah hati pun akan semakin terjaga kesehatannya dengan ASI yang penuh dan lancar.

6. Mencegah infeksi saluran kemih

Saluran kemih terkadang mengalami infeksi akibat menumpuknya bakteri di dalamnya. adanya infeksi dalam saluran kencing ini sangatlah berbahaya dan sangat tidak baik bagi kesehatan karena jika air kencing tidak dibuang maka bisa membuat penumpukan kotoran dalam tubuh.

7. Menyehatkan tulang

Manfaat lainnya yang dapat anda peroleh dari mengonsumsi buah pepaya mangkal ini adalah dapat menyehatkan tulang. Hal ini disebabkan karena buah pepaya mangkal memiliki kandungan vitamin K yang cukup tinggi. dengan vitamin K yang cukup di dalam tubuh maka kalsium dapat diserap baik oleh tulang dan tulang pun menjadi lebih kuat dan sehat.

8. Menyehatkan rambut

Kandungan vitamin A yang ada di dalam buah pepaya mangkal dapat memproduksi sebum dimana senyawa ini mampu memberikan kelembapan rambut sehingga terhindar dari masalah rambut kering. Selain itu, manfaat lainnya adalah mampu membuat pertumbuhan rambut lebih subur dan sehat.

9. Mengurangi resiko kanker

Kanker merupakan jenis penyakit yang sangat berbahaya bahkan mematikan. Oleh karena itu sebisa mungkin harus dibasmi keberadaannya. Anda bisa mengonsumsi buah pepaya mangkal untuk melindungi tubuh dari resiko kanker.

Demikian itu Sembilan manfaat yang dapat anda peroleh dari mengonsumsi buah pepaya mangkal. Anda bisa mengolah buah pepaya mangkal dengan berbagai jenis olahan sesuai dengan selera anda masing-masing. namun perlu anda perhatikan untuk merebusnya terlebih dahulu sebelum anda mengolahnya karena buah pepaya mangkal masih mengandung banyak getah.

Manfaat Biji Pepaya Bagi Kesehatan (No. 3 Sangat Ampuh)

Manfaat biji pepaya ternyata tidak boleh dianggap sebelah mata, bagian dari pepaya yang biasa di buang ini ternyata efektif untuk beberapa keluhan kesehatan tubuh. Sementara kebanyakan orang membuangnya, namun ada beberapa orang yang memanfaatkan biji pepaya untuk dikonsumsi karena memiliki manfaat yang unik.

Perlu diingat meskipun mengunyah setengah sendok teh biji pepaya tetapi rasanya tidak seperti makan buah pepaya. Biji pepaya memiliki rasa yang kuat, lebih seperti persilangan antara mustard dan merica hitam. Jika bisa mengatasinya, biji pepaya ini menyimpan beberapa [manfaat kesehatan](#) dan telah diikuti oleh beberapa orang, sebagai cara yang menarik untuk menambahkannya dalam asupan makanan.

Manfaat Biji Pepaya Bagi Kesehatan (No. 3 Sangat Ampuh)

Manfaat biji pepaya ternyata tidak boleh dianggap sebelah mata, bagian dari pepaya yang biasa di buang ini ternyata efektif untuk beberapa keluhan kesehatan tubuh. Sementara kebanyakan orang membuangnya, namun ada beberapa orang yang memanfaatkan biji pepaya untuk dikonsumsi karena memiliki manfaat yang unik.

Perlu diingat meskipun mengunyah setengah sendok teh biji pepaya tetapi rasanya tidak seperti makan buah pepaya. Biji pepaya memiliki rasa yang kuat, lebih seperti persilangan antara mustard dan merica hitam. Jika bisa mengatasinya, biji pepaya ini menyimpan beberapa [manfaat kesehatan](#) dan telah diikuti oleh beberapa orang, sebagai cara yang menarik untuk menambahkannya dalam asupan makanan.

1. Biji Pepaya Untuk Mencegah infeksi parasit dan lainnya

Seperti [manfaat buah pepaya](#) hijau, biji pepaya juga mengandung enzim proteolitik yang tinggi yang membantu membersihkan tubuh dari parasit. Dengan cara yang sama bahwa papain memecah limbah protein, yang dapat memecah parasit dan telurnya. Tingkat enzim pencernaan dalam makanan anda, juga diyakini membantu membersihkan saluran pencernaan, sehingga mencegah keberadaan cacing dan parasit lainnya. Benih dari pepaya juga mengandung alkaloid anthelmintik unik yang disebut carpaine yang telah terbukti sangat efektif dalam membunuh cacing parasit dan amuba.

2. Biji Pepaya Untuk Membantu Pencernaan

Terkait dengan zat papain yang terkandung dalam biji papaya, hal ini sangat baik untuk membantu enzim pencernaan yang dapat membantu membersihkan saluran pencernaan.

3. Biji Pepaya Ampuh Mengobati sirosis hati

Sirosis hati adalah penyakit yang disebabkan oleh konsumsi alkohol berlebihan selama bertahun-tahun, dimana hati menjadi menyusut dan mengeras. Dalam keadaan ini tidak akan efektif untuk menghilangkan racun dari tubuh karena akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius. Manfaat biji pepaya sering dilaporkan sebagai pengobatan yang efektif untuk sirosis hati.

Cara Penggunaan

Salah satu metodenya adalah dengan menggiling sekitar lima biji kering dalam gilingan merica atau menghancurkan dengan lesung atau alu. Campuran dengan satu sendok makan air jeruk nipis segar. Namun berkonsultasi dahulu dengan dokter yang sedang merawat sirosis hati anda.

4. Biji Pepaya Dapat Mengatasi Uban

Bubuk biji pepaya yang dikeringkan dan telah ditumbuk halus dipercaya dapat membantu menghilangkan uban di rambut. Gunakan secara rutin untuk pada saat mandi lalu keramas dengan air bersih agar uban hilang dan tidak menjadi jadi.

Efek Samping

Walaupun manfaat biji pepaya untuk kesehatan telah dikembangkan, namun ada beberapa yang harus anda perhatikan efek sampingnya. Sebagai tindakan pencegahan, wanita hamil sebaiknya tidak mengkonsumsi biji pepaya. Ada juga beberapa penelitian hewan yang dapat menunjukkan pengurangan terhadap kesuburan seorang pria. Terlepas dari itu, karena substansi dan dengan efek fisiologis yang kuat, maka yang terbaik adalah jangan mengkonsumsi biji pepaya secara terus menerus selama beberapa bulan.

Kandungan Gizi Biji Pepaya

Biji pepaya dengan tingkat carpaine, papain dan enzim pencernaan lainnya sangat kuat ini, tidak perlu banyak dikonsumsi pada satu waktu dan dipastikan tidak layak untuk kesehatan tubuh. Jadi sangat penting untuk mememanfaatkannya dengan konsultasi dengan ahli kesehatan atau dokter terkait.

Pepaya memang buah yang sangat super sekali, mulai dari buah, biji, hingga daunnya sangat ampuh dan bermanfaat bagi manusia. [Manfaat daun pepaya](#) juga telah terkenal untuk mengobati demam berdarah.

Manfaat Biji Pepaya Bagi Kesehatan (No. 3 Sangat Ampuh)

Manfaat biji pepaya ternyata tidak boleh dianggap sebelah mata, bagian dari pepaya yang biasa di buang ini ternyata efektif untuk beberapa keluhan kesehatan tubuh. Sementara kebanyakan orang membuangnya, namun ada beberapa orang yang memanfaatkan biji pepaya untuk dikonsumsi karena memiliki manfaat yang unik.

Perlu diingat meskipun mengunyah setengah sendok teh biji pepaya tetapi rasanya tidak seperti makan buah pepaya. Biji pepaya memiliki rasa yang kuat, lebih seperti persilangan antara mustard dan merica hitam. Jika bisa mengatasinya, biji pepaya ini menyimpan beberapa [manfaat kesehatan](#) dan telah diikuti oleh beberapa orang, sebagai cara yang menarik untuk menambahkannya dalam asupan makanan.

1. Biji Pepaya Untuk Mencegah infeksi parasit dan lainnya

Seperti [manfaat buah pepaya](#) hijau, biji pepaya juga mengandung enzim proteolitik yang tinggi yang membantu membersihkan tubuh dari parasit. Dengan cara yang sama bahwa papain memecah limbah protein, yang dapat memecah parasit dan telurnya. Tingkat enzim pencernaan dalam makanan anda, juga diyakini membantu membersihkan saluran pencernaan, sehingga mencegah keberadaan cacing dan parasit lainnya. Benih dari pepaya juga mengandung alkaloid anthelmintik unik yang disebut carpaine yang telah terbukti sangat efektif dalam membunuh cacing parasit dan amuba.

2. Biji Pepaya Untuk Membantu Pencernaan

Terkait dengan zat papain yang terkandung dalam biji pepaya, hal ini sangat baik untuk membantu enzim pencernaan yang dapat membantu membersihkan saluran pencernaan.

3. Biji Pepaya Ampuh Mengobati sirosis hati

Sirosis hati adalah penyakit yang disebabkan oleh konsumsi alkohol berlebihan selama bertahun-tahun, dimana hati menjadi menyusut dan mengeras. Dalam keadaan ini tidak akan efektif untuk menghilangkan racun dari tubuh karena akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius. Manfaat biji pepaya sering dilaporkan sebagai pengobatan yang efektif untuk sirosis hati.

Cara Penggunaan

Salah satu metodenya adalah dengan menggiling sekitar lima biji kering dalam gilingan merica atau menghancurkan dengan lesung atau alu. Campuran dengan satu sendok makan air jeruk nipis segar. Namun berkonsultasi dahulu dengan dokter yang sedang merawat sirosis hati anda.

4. Biji Pepaya Dapat Mengatasi Uban

Bubuk biji pepaya yang dikeringkan dan telah ditumbuk halus dipercaya dapat membantu menghilangkan uban di rambut. Gunakan secara rutin untuk pada saat mandi lalu keramas dengan air bersih agar uban hilang dan tidak menjadi jadi.

Efek Samping

Walaupun manfaat biji pepaya untuk kesehatan telah dikembangkan, namun ada beberapa yang harus anda perhatikan efek sampingnya. Sebagai tindakan pencegahan, wanita hamil sebaiknya tidak mengonsumsi biji pepaya. Ada juga beberapa penelitian hewan yang dapat menunjukkan pengurangan terhadap kesuburan seorang pria. Terlepas dari itu, karena substansi dan dengan efek fisiologis yang kuat, maka yang terbaik adalah jangan mengonsumsi biji pepaya secara terus menerus selama beberapa bulan.

Kandungan Gizi Biji Pepaya

Biji pepaya dengan tingkat carpaine, papain dan enzim pencernaan lainnya sangat kuat ini, tidak perlu banyak dikonsumsi pada satu waktu dan dipastikan tidak layak untuk kesehatan tubuh. Jadi sangat penting untuk memanfaatkannya dengan konsultasi dengan ahli kesehatan atau dokter terkait.

Pepaya memang buah yang sangat super sekali, mulai dari buah, biji, hingga daunnya sangat ampuh dan bermanfaat bagi manusia. [Manfaat daun pepaya](#) juga telah terkenal untuk mengobati demam berdarah.

6 Manfaat Pepaya Muda Bagi Kesehatan Tubuh

Buah pepaya merupakan buah yang dikenal memiliki manfaat yang besar untuk melancarkan sistem pencernaan. Buah pepaya yang sudah masak, atau sudah matang banyak disukai karena warnanya yang kuning menarik dan rasanya yang manis. Namun, bagaimana dengan buah pepaya yang masih muda? Selain buah pepaya yang sudah matang, buah pepaya yang masih muda pun sebenarnya dapat dimanfaatkan. Beberapa orang mengolah pepaya muda untuk dimasak bersama dengan santan, atau biasa dijadikan sayur atau tumis. Meskipun sama-sama buah pepaya, akan tetapi, kandungan dalam buah pepaya yang sudah matang dan buah pepaya yang masih muda memiliki beberapa perbedaan dan manfaat untuk kesehatan.

Kandungan Dalam Pepaya Muda

Buah pepaya yang masih muda, dipercaya memiliki nutrisi yang lebih banyak dibandingkan dengan buah pepaya yang sudah matang. Meskipun cara mengkonsumsi buah pepaya yang sudah matang lebih mudah, namun, buah pepaya yang masih muda diketahui memiliki keunggulan tersendiri. Beberapa keunggulan nutrisi dalam buah pepaya muda diantaranya :

1. Kandungan nutrisi dalam buah pepaya muda lebih banyak.
2. Memiliki kandungan enzim papain dua kali lipat dibandingkan dengan buah pepaya yang sudah matang.

Selain keunggulan nutrisinya dibandingkan dengan pepaya yang sudah matang, pepaya muda memiliki berbagai kandungan yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Beberapa kandungan vitamin dan mineral dalam pepaya muda diantaranya yakni, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin E, magnesium, dan potasium. Selain vitamin dan mineral, pepaya muda juga memiliki kandungan enzim papain, fitonutrien, dan chymopapain.

Selain vitamin, mineral dan enzim, pepaya muda memiliki kandungan nutrisi yang cukup lengkap untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dalam tubuh, seperti energi, protein, kalsium, fosfor dan zat besi yang terkandung di dalamnya. Meskipun tidak populer seperti pepaya yang sudah matang, pepaya muda memiliki banyak manfaat yang mungkin lebih dari pepaya yang sudah matang.

Manfaat Pepaya Muda Untuk Kesehatan

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari mengkonsumsi, atau yang ada di dalam pepaya muda diantaranya yakni :

1. **Menjaga Sistem Kekebalan Tubuh.**

Dibandingkan dengan buah pepaya yang sudah matang, pepaya muda memiliki manfaat untuk menjaga sistem kekebalan tubuh. Pepaya muda memiliki kandungan vitamin yang sangat bervariasi, yakni vitamin A, B, C dan E. Kandungan vitamin dalam buah pepaya muda inilah yang memiliki peran menjaga sistem kekebalan tubuh. Dengan sistem imun yang terjaga, maka tubuh akan terhindar dari berbagai jenis penyakit yang menyerang, seperti

batuk, pilek dan infeksi atau radang. Secara tidak langsung, pepaya muda dapat mengatasi flu dan infeksi yang disebabkan oleh virus dan bakteri yang menyerang tubuh.

2. Meningkatkan Produksi ASI.

Mengonsumsi pepaya muda tidak baik untuk ibu hamil karena memiliki getah yang bersifat panas dan dapat mengakibatkan keguguran. Namun, bagi ibu yang sedang menyusui, pepaya muda malah dapat memberikan manfaat yang baik, terutama bagi ibu yang memiliki masalah dalam produksi ASI. Pepaya muda dapat meningkatkan produksi ASI. Mengonsumsi pepaya muda dapat dijadikan salah satu solusi ibu menyusui apabila produksi ASI sang ibu mengalami penurunan atau tidak keluar.

3. Menjaga Saluran Pencernaan.

Memiliki saluran pencernaan yang sehat merupakan salah satu unsur yang penting, karena setiap makanan yang masuk dalam tubuh akan dicerna oleh sistem pencernaan sebelum sari makanan diserap oleh usus dan didistribusikan pada seluruh bagian tubuh. Menjaga kesehatan saluran pencernaan dapat dilakukan dengan mengonsumsi pepaya muda. Kandungan enzim papain dan chymopapain dalam pepaya muda memiliki peran untuk menjaga kesehatan saluran pencernaan dengan membentuk, atau memproduksi gas dalam perut. Hal tersebut dapat membuat saluran pencernaan menjadi lancar dan terhindar dari masalah pencernaan seperti kembung, sembelit dan beberapa masalah kesehatan pencernaan lainnya.

4. Menyembuhkan Konstipasi.

Konstipasi merupakan penyakit yang disebabkan karena penderita mengalami kesulitan dalam buang air besar, tidak tuntas, atau tidak dapat buang air besar sama sekali. Seseorang dapat dikatakan menderita konstipasi apabila buang air besar kurang dari 3 kali dalam seminggu. Konstipasi dapat diatasi dengan pepaya muda karena pepaya muda memiliki kandungan papain yang lebih banyak dibandingkan dengan pepaya yang sudah matang. Sehingga pepaya muda akan lebih berkhasiat untuk mengatasi atau menyembuhkan konstipasi yang dialami oleh penderitanya.

5. Menghindari Serangan Infeksi Saluran Kemih.

Infeksi saluran kemih adalah salah satu penyakit yang dapat menyerang siapapun. Penyakit ini ditimbulkan karena adanya infeksi pada organ tubuh yang termasuk pada saluran kemih, diantaranya ginjal, ureter, kandung kemih dan uretra. Infeksi saluran kemih ini dapat menyebabkan proses penyaringan urin pada ginjal terganggu dan beberapa proses selanjutnya. Infeksi saluran kemih dapat disebabkan salah satunya oleh bakteri yang ada pada saluran kemih. Mengatasi infeksi saluran kemih menggunakan pepaya muda dirasa sangat efektif, karena pepaya muda mampu mencegah berkumpul dan berkembangnya bakteri yang terkumpul pada saluran kemih. Hal ini dapat mengkindarkan dari adanya infeksi saluran kemih yang disebabkan oleh bakteri.

6. Menjaga Kesehatan Dan Kebersihan Usus.

Selain menjaga kesehatan pada saluran pencernaan dan saluran kemih, pepaya muda memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan usus. Pepaya muda memiliki kandungan nutrisi yang beragam, serta mineral, yang mampu mengeluarkan dan membersihkan zat beracun dan

kotoran yang tidak perlu diserap oleh usus. Sehingga usus akan lebih bersih dan penyerapan makanan yang terjadi dalam usus akan lebih sehat karena tidak terdapat kandungan racun dan kotoran yang tercampur di dalamnya.

Selain keenam manfaat tersebut, pepaya muda di daerah Peru dan Papua digunakan sebagai alat kontrasepsi alami. Hal ini disebabkan karena kandungan dalam pepaya muda tidak baik untuk dikonsumsi oleh ibu hamil dan dapat mengakibatkan keguguran. Jadi, bagi Anda calon ibu yang sedang hamil, hindari mengonsumsi pepaya muda karena tidak baik untuk janin, meskipun pepaya muda sangat banyak. Ibu hamil dapat mengonsumsi pepaya muda kembali, ketika sang buah hati sudah lahir dan bermanfaat untuk peningkatan produksi ASI.

Meskipun manfaat pepaya muda belum banyak diketahui oleh banyak orang, namun sudah banyak orang mengonsumsi pepaya muda meskipun tidak sepopuler pepaya yang masak. Berbagai olahan masakan pepaya muda dapat dijadikan santapan setiap harinya. Hanya saja, perlu diperhatikan dampaknya, terlebih bagi ibu hamil.

Manfaat Batang Pepaya Bagi Kesehatan dan Sumber Pangan

Pepaya merupakan buah – buahan yang berasal dari Negara Amerika Selatan yaitu Meksiko. Dengan bantuan penyebaran para pedagang di zaman dahulu buah pepaya dapat sampai di Indonesia. Tidak hanya itu penanaman dari pohon pepaya yang tergolong mudah juga membuat pohon ini bisa tumbuh di Indonesia dan banyak digemari oleh Masyarakat. Ini karena selain mudah untuk didapatkan harga satu buah pepaya juga murah dan pas dikantong. Nama latin dari buah pepaya ini adalah *Carica Papaya*.

Buah tropis ini memiliki isi daging yang berwarna orange cerah dan jika sudah matang isi daging pepaya akan berubah warna menjadi orange matang. Buah pepaya sangat segar saat dikonsumsi pada siang hari yang panas. Caranya adalah dengan banyaknya buah pepaya yang dipotong – potong kemudian dimasukkan kedalam kulkas untuk sesudahnya dapat dinikmati. Selain itu tadi buah pepaya juga banyak dikonsumsi dengan diolah menjadi sup buah. Sehingga rasanya lebih nikmat lagi untuk dikonsumsi. Menurut penelitian buah pepaya memiliki segudang manfaat untuk kesehatan dan kecantikan. Dan juga semua bagian dari pohon pepaya memiliki fungsinya masing – masing.

Disisi lain batang dari pohon pepaya juga bisa dimanfaatkan di beberapa bidang sesuai dengan fungsinya. Batang dari pohon pepaya memiliki karakteristik yang tinggi tanpa cabang. Tinggi pohon pepaya juga bervariasi tergantung jenisnya. Biasanya tinggi pohon pepaya yang paling tinggi bisa mencapai 300 sentimeter. Batang pohon pepaya juga mengandung getah yang berwarna putih. Berikut ini beberapa kandungan yang terdapat pada batang pepaya :

- Karbohidrat yang memiliki fungsi sebagai tambahan energi dalam menjalankan aktivitas sehari – hari dengan jumlah 5,24 %. (Baca juga : [Manfaat karbohidrat](#))
- Serat tidak hanya buah pepaya yang memiliki kandungan serat namun batang dari pohon pepaya juga memiliki serat berkisar 2,74 %. (Baca juga : [Manfaat serat](#))
- Protein selanjutnya dengan persentase 0,32 %. (Baca juga : [Manfaat protein](#))
- Kadar air didalam batang pepaya dengan banyaknya 82,3 %. (Baca juga : [Manfaat air putih](#))

Itulah kandungan zat – zat yang terdapat pada batang pepaya setelah diteliti lebih jauh. Dan untuk manfaat yang didapat dari zat ini bisa bermacam – macam mulai dari pembuatan makanan ringan hingga manisan.

Setelah mengetahui kandungan dari batang pepaya maka selanjutnya adalah mengetahui manfaat dari batang pepaya. Hingga saat ini belum banyak orang yang mengetahui manfaat dari batang pepaya. Ini karena sosialisasi mengenai manfaat dari batang pepaya belum merata hampir diseluruh wilayah Indonesia. Padahal pemanfaatan batang pepaya sudah lama dilakukan untuk membuat manisan. Berikut ini ulasan mengenai beberapa manfaat batang pepaya dalam kehidupan sehari – hari :

1. Manisan dari batang pepaya

Anda pasti pernah memakan manisan yang berasal dari buah – buahan. Umumnya dipasar – pasar banyak yang membuat manisan yang berasal dari buah mangga, nanas dan pala. Namun

sebagian besar manisan juga banyak dibuat dari batang pepaya. Karena manisan yang terbuat dari batang pepaya telah terjamin keamanannya untuk dikonsumsi. Kalau Anda ingin membuat manisan dari batang pepaya maka alat – alat yang dibutuhkan antara lain :

- Panci ukuran sedang.
- Spatula, golok, pisau, timbangan, saringan dan piring ukuran sedang.

Dan untuk bahan – bahan dasarnya yang perlu ada adalah pangkal dari batang pepaya, gula putih, kapur dan garam. Keempat bahan ini harus ada dan sudah siap untuk dibuatkan manisan dari batang pepaya. Untuk langkah pekerjaan membuat manisan dari batang pepaya maka caranya adalah sebagai berikut ini :

- Potong pangkal dari batang pepaya dengan panjang yang dimiliki adalah 14 sentimeter.
- Pangkal batang pepaya tersebut kemudian dikupas kulitnya menggunakan pisau. Ambil bagian dalam batang kemudian gunakan timbangan untuk melihat beratnya sekitar 1 kilogram.
- Pangkal batang pepaya kemudian dibelah menjadi empat belahan yang memiliki ukuran sama antara yang satu dengan yang lainnya. Selanjutnya diiris dengan ketebalan sekitar 2 sentimeter.
- Setelah diiris batang pepaya tadi direndam didalam air kapur selama satu hari penuh. Kemudian dicuci dengan air yang bersih dan mengalir.
- Irisan batang pepaya yang telah dicuci bersih tadi direndam kembali namun dengan air garam selama lebih kurang 10 menit lalu tiriskan. Penggunaan garam yang dilarutkan keair tersebut sebanyak dua sendok makan saja.
- Panaskan kompor dan letakkan kuali diatasnya. lalu masukkan irisan batang pepaya tadi kedalam kuali tambahkan dengan gula pasir sebanyak satu kilogram dengan nyala api yang sedang saja. Aduk kedua bahan tadi hingga benar – benar rata.
- Setelah irisan dari batang pepaya tadi berubah baik dari segi warna dan bentuk. Anda dapat mengangkat kuali dan mematikan apinya. Namun yang perlu diingat Anda tetap harus mengaduk dua bahan tadi hingga gula mengering dan mengeras pada batang pepaya.

Selanjutnya jika sudah mengering dan mengeras manisan dari batang pepaya ini sudah bisa dikonsumsi dengan rasa yang lezat. Berdasarkan penelitian manisan dari batang pepaya ini tidak mengandung bahan beracun dan bahan kimia yang membahayakan bagi kesehatan tubuh.

2. Dodol

Mungkin Anda baru pertama kali mendengar dodol yang terbuat dari batang pepaya. Sebenarnya pembuatan dodol dari batang pepaya memiliki rasa yang sama dengan dodol lainnya. Ide awal dari pembuatan dodol dari batang pepaya ini merupakan penemuan dari penelitian mahasiswa. Penasaran bagaimana cara membuat dodol dengan rasa yang enak dengan batang pepaya ? Berikut ini bahan yang harus disediakan dan alat – alat penunjangnya yaitu kuali, kompor, panci, mesin pengiling, pisau dan penyaring. Untuk bahan – bahannya adalah buah pepaya, batang pepaya, gula merah, vanili dan kelapa yang sudah tua.

Langkah pengerjaannya adalah sebagai berikut :

- Buah dari pepaya dikupas kulitnya dan dibilas hingga bersih.
- Batang pepaya juga dikupas kulitnya hingga yang tersisa hanya bagian dalamnya saja menggunakan pisau.
- Lalu batang pepaya direbus yang bertujuan untuk menghilangkan senyawa yang memiliki rasa pahit dibatang pepaya. Senyawa ini bernama alkaloid.
- Bahan dari kelapa tua dikupas kulitnya, kemudian diparut isi dari buah kelapa tadi. Remas untuk diambil santannya agar sari santan benar – benar didapatkan.
- Lalu batang pepaya yang telah direbus diangkat dan dihaluskan. Kemudian peras batang pepaya yang tadi dihaluskan untuk mendapatkan airnya.
- Langkah terakhir panaskan kuah dan masukkan perasan air dari batang pepaya tadi, masukkan juga santan dari kelapa tua, vanili dan gula merah kedalamnya.
- Aduk terus menerus hingga bahan – bahan tadi menjadi mengental.

Setelah bahan tadi mengental maka dapat diangkat dan didiamkan sekitar satu jam. Selanjutnya dodol dari batang pepaya bisa dinikmati bersama. Mudah sekali bukan untuk membuat dodol dari batang pepaya ini. Anda dapat mencoba melakukannya di rumah sendiri.

3. Keripik dari batang pepaya

Manfaat dari batang pepaya selanjutnya adalah pembuatan keripik dari batang pepaya. Selama ini yang kita ketahui hanyalah keripik dari singkong. Namun siapa sangka batang pepaya juga dapat dibuat sebagai keripik. Berikut ini langkah pengerjaan pembuatan keripik dari batang pepaya :

- Ambil batang pepaya dengan panjang sekitar 30 sentimeter dari pangkal batang pepaya itu sendiri.
- Setelahnya kupas kulit pepaya dengan tebal sekitar satu sentimeter atau bisa juga dijadikan patokan batang pepaya yang berwarna putih didalamnya.
- Cuci batang pepaya tadi dan diiris dengan tipis seperti keripik yang banyak ditemui biasanya.
- Kemudian direbus batang pepaya yang telah diiris tadi selama tiga puluh menit. Baru direndam pada air kapur sirih selama lebih kurang dua jam.
- Panaskan kuah dengan minyak diatas kompor. Setelah panas masukkan irisan dari batang pepaya untuk digoreng hingga garing.

Setelah digoreng diatas kuah langkah terakhir untuk membuat keripik dari batang pepaya ini adalah memasukkannya kedalam oven dengan suhu 60 derajat celcius. Kemudian keripik dari batang pepaya ini bisa langsung dikonsumsi atau dimasukkan kedalam toples agar tidak menjadi lunak akibat masuk angin. (Baca juga : [Manfaat kerupuk kulit](#))

Itulah beberapa manfaat yang didapat dari batang pepaya untuk dibuat makanan ringan hingga manis. Jika Anda ingin mencobanya dirumah Anda dapat mengikuti langkah – langkahnya satu persatu sesuai dengan instruksi diatas. Selamat mencoba.

14 Manfaat Bunga Pepaya untuk Kesehatan dan Pengobatan

Tahukah anda jika semua bagian pepaya dapat bermanfaat? Ya, dari mulai akar, daun, buah, getah hingga bunga pepaya memiliki manfaat. [Manfaat daun pepaya](#) atau buahnya sudah amat dikenal oleh masyarakat Indonesia, namun siapa sangka bunga pepaya juga dapat dikonsumsi dan berguna bagi kesehatan. Bahkan, tidak banyak yang mengetahui jika bunga pepaya ini dapat digunakan sebagai obat herbal untuk mengatasi masalah kesehatan tertentu.

Kandungan Gizi Bunga Pepaya

Khasiat bunga pepaya, terletak di dalam kandungan gizinya yang melimpah. Di dalam setiap 100 gram bunga pepaya, terdapat:



Kandungan	Nilai Gizi
Energi	45 kkal
Protein	2,6 gr
Lemak	0,3 gr
Karbohidrat	8,1 gr
Kalsium	290 mg
Fosfor	113 mg
Zat Besi	4,2 mg
Vitamin A	0 IU
Vitamin B1	0,01 mg
Vitamin C	23,3 mg

Berbagai kandungan gizi yang terdapat di dalam bunga pepaya mungkin masih tidak cukup untuk membuat bungan pepaya ini dikonsumsi, karena tidak suka akan rasanya yang pahit. Padahal khasiat bunga pepaya yang kita dapatkan setelah mengkonsumsi, akan membuat anda melupakan rasa pahitnya, seperti berikut ini :

1. Melancarkan Sistem Pencernaan

Kandungan dalam bunga pepaya seperti tannin membantu organ-organ pencernaan di dalam tubuh, untuk melakukan fungsinya dengan optimal. Kandungan gizi di dalam bunga pepaya yang membantu fungsi organ pencernaan ini, akan membuat metabolisme tubuh pun menjadi lebih lancar.

2. Memperbaiki Nafsu Makan

Jika anak sedang mengalami kesulitan makan, bunga pepaya bisa digunakan sebagai obat untuk mengembalikan nafsu makan yang hilang. Penggunaan bunga pepaya untuk tujuan ini, sudah banyak dilakukan sejak lama oleh masyarakat Indonesia. Dan hasilnya pun terbukti sangat ampuh untuk membuat nafsu makan kembali.

3. Menangkal Radikal Bebas

Di dalam bunga pepaya mengandung unsur yang berperan sebagai [manfaat antioksidan](#). Antioksidan sendiri berguna untuk menangkal masuknya radikal bebas yang masuk ke dalam tubuh kita. Radikal bebas yang berasal dari polusi yang terjadi di lingkungan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit yang dapat merugikan kesehatan.

4. Melancarkan Peredaran Darah

Jika mengalami penyakit tekanan darah tinggi, tambahkan bunga pepaya pada menu makanan secara teratur, bisa membantu untuk menormalkan kembali tekanan darah. Kandungan yang ada di dalam bunga pepaya sangat bermanfaat untuk mengatur sirkulasi darah di dalam tubuh, serta melancarkan kembali peredaran darah, yang juga di dapat dari :

5. Menjauhkan dari Penyakit Kanker

[Manfaat senyawa flavanoid](#) dan antioksidan yang terdapat di dalam bunga pepaya dapat berfungsi untuk menangkal dan mencegah masuknya radikal bebas di dalam tubuh sebagai penyebab macam-macam kanker. Flavonoid dan antioksidan juga mempunyai fungsi lain yakni untuk menjaga kestabilan sistem imun tubuh kita.

6. Mengobati Diabetes

Bunga pepaya dipercaya dapat membantu menurunkan kadar insulin di dalam tubuh sebagai penyebab utama seorang mengalami diabetes. Meskipun demikian, belum ada penelitian yang secara ilmiah menunjukkan bahwa bunga pepaya memang bisa menyembuhkan diabetes. Namun orang-orang jaman dulu banyak yang mengkonsumsi bunga pepaya ini, guna mengontrol kadar gula di dalamnya.

Seperti [manfaat buah-buahan](#) alami, manfaat bunga pepaya ini termasuk juga untuk menyembuhkan penyakit diabetes. Karena banyak dirasakan perubahan yang lebih baik setelah mengkonsumsi bunga pepaya.

Dr. Shika Sharma, seorang dokter di sebuah institusi kesehatan juga mengamini hal tersebut, dan mengungkapkan jika memang bunga pepaya mengandung banyak vitamin dan unsur-unsur yang dapat berfungsi untuk menyembuhkan.

7. Menurunkan Berat Badan

Bunga pepaya seperti [manfaat buah pepaya](#) juga mengandung serat, vitamin A, B dan C yang cukup, walaupun tidak sebanyak pada buahnya. Bunga pepaya memiliki manfaat untuk membantu menurunkan berat badan. Makanlah bunga pepaya secara teratur yang diimbangi dengan pola hidup sehat, maka berat badan pun akan menjadi seperti yang diimpikan.

8. Menurunkan Kolesterol

Bunga pepaya juga terbukti kaya akan folat dan antioksidan yang juga bisa dimanfaatkan sebagai obat untuk menurunkan kolesterol. Dengan mengkonsumsi bunga pepaya, tubuh akan menambah asupan folat serta antioksidan yang dapat melawan kolesterol jahat di dalam tubuh.

9. Mencegah Penyakit Stroke

Kandungan di dalam bunga pepaya dengan tingkatan yang tinggi, sangat berguna untuk sebagai pencegahan penyakit stroke yang dapat diakibatkan oleh buruknya sirkulasi darah di dalam tubuh.

10. Mencegah Serangan Jantung

Seperti sudah dijelaskan sebelumnya, manfaat bunga pepaya mengandung sejumlah zat yang bisa membantu melancarkan peredaran darah. Hal ini selanjutnya akan membantu jantung tetap sehat, serta bisa mencegah serangan jantung.

11. Sembuhkan Maag

Dalam bunga pepaya, ada antioksidan tinggi yang berguna untuk mengurangi peradangan di perut. Selain itu, kolesterol lipid memicu bisa dicegah.

12. Kaya Akan Antioksidan

Dalam bunga pepaya, ada antioksidan tinggi yang berguna untuk mengurangi peradangan di perut. Selain itu, kolesterol lipid memicu bisa dicegah.

13. Mengatasi Obesitas

Bunga pepaya mengandung serat yang cukup dan beberapa vitamin yang bisa membantu menurunkan berat badan. Serat mengikat kotoran dan lemak berlebih di usus dan membuangnya bersamaan dengan tinja. Jika memiliki kelebihan berat badan, mengkonsumsi bunga pepaya bisa menjadi salah satu solusi untuk mengatasinya. Tentunya harus diimbangi dengan pola perilaku hidup sehat, sehingga tubuh sangat ideal untuk dimiliki.

14. Sebagai Hiasan

Bunga pepaya dapat dirangkai sebagai bunga hias untuk acara perkawinan.

- [Cara Memasak Bunga Pepaya tanpa Rasa Pahit](#)
- [Sekilas tentang Tanaman Pepaya](#)



Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai cara atau saran penyajian bunga pepaya agar dapat anda rasakan manfaatnya. Hampir semua orang mengetahui jika bunga pepaya memiliki rasa yang sangat pahit, sehingga walaupun khasiatnya banyak, banyak orang yang enggan untuk mengkonsumsi bagian dari pepaya ini.

Nah, di bawah ini akan dijelaskan cara mengolah bunga pepaya agar tidak pahit bahkan dapat menjadi olahan masakan yang sangat lezat. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

- 250 gr bunga pepaya
- 50 gr teri rebus
- 4 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 buah cabe merah, atau bisa disesuaikan. Iris menyerong.
- Cabe rawit, sesuaikan dengan selera anda. Iris kecil menyerong.
- 1 sdm asam jawa
- Air dalam takaran secukupnya
- Cuci bunga pepaya hingga bersih.
- Untuk menghilangkan rasa pahit pada bunga pepaya, siapkan panci, masukan air lalu biarkan hingga mendidih. Kemudian, masukan asam jawa beserta bunga pepaya. Biarkan beberapa saat, namun tetap perhatikan. Jangan sampai bunga pepaya menjadi terlalu masak.
- Siapkan wajan. Tumis bumbu – bumbu yang sudah disiapkan tadi.
- Jika sudah keluar aroma harum dari bumbu, masukan rebusan bunga pepaya.
- Tambahkan sedikit air pada tumisan bumbu dan bunga pepaya.
- Biarkan bumbu meresap ke dalam bunga pepaya.
- Masukan teri, aduk. Tambahkan lagi sedikit air. Biarkan beberapa saat.
- Tumis bunga pepaya tanpa rasa pahit pun siap untuk disajikan.

7 Manfaat Rebusan Daun Salam Dicampur Daun Sirsak untuk Kesehatan



Ada banyak sekali jenis tanaman ataupun pohon yang memiliki banyak sekali manfaat berbeda dengan [manfaat jus rambutan](#), dan salah satunya yaitu daun salam. Bagi sebagian besar orang daun salam merupakan salah satu jenis bumbu dapur wajib. Kebanyakan orang Indonesia sangat suka menggunakan daun salam sebagai salah satu bumbu dalam setiap menu masakan. Daun salam sendiri bisa dibilang merupakan salah satu jenis rempah asli Indonesia yang berupa dedaunan. Tidak hanya bisa dimanfaatkan secara langsung, kebanyakan daun salam agar lebih awet dikeringkan terlebih dahulu.

Dalam penggunaannya sendiri daun salam biasanya dimanfaatkan sebagai bumbu dalam masakan berkuah, sebagian besar orang juga sering menggunakannya sebagai bumbu dalam pembuatan nasi uduk. Daun salam menjadi pilihan bukan hanya karena aroma khasnya saja, tetapi juga rasanya yang mampu membuat masakan anda jadi lebih lezat. Tidak hanya itu saja, kandungan nutrisi pada daun salam mampu menambah selera makan. tentunya ini sangat berguna bagi anda yang memiliki masalah susah makan.

Selain daun salam berbeda dengan [manfaat senam lansia](#), ada jenis daun lainnya yang memiliki banyak sekali manfaat bagi anda. Tidak hanya di bidang kesehatan saja begitupun di bidang kecantikan, yaitu daun sirsak. Sama halnya dengan daun salam, daun sirsak merupakan daun yang berasal dari pohon. Pohon sirsak sendiri merupakan jenis pohon berukuran sedang dan merupakan pohon buah. Kebanyakan orang lebih suka mengolah buah sirsak menjadi beraneka ragam menu makanan ataupun minuman. Sedangkan daun sirsak sendiri banyak dijadikan sebagai bahan dasar dalam pembuatan obat herbal ataupun jamu.

Daun sirsak sendiri berbeda dengan daun salam yang biasanya dimanfaatkan sebagai bumbu pelengkap masakan, daun sirsak tidak memiliki aroma yang harum ataupun rasa yang bisa membuat masakan jadi lebih sedap. Daun sirsak cenderung memiliki bau sedikit tajam dan rasanya agak pahit, akan sangat cocok jika diolah terlebih dahulu untuk menghilangkan bau ataupun pahitnya. Samahalnya dengan daun salam, daun sirsak memiliki banyak sekali kandungan nutrisi, mulai dari asam, protein, mineral, vitamin, antioksidan hingga anti bakteri.

Dengan banyaknya kandungan nutrisi pada daun sirsak dan daun salam, ada sebuah inovasi baru mengenai 2 bahan tersebut. Inovasi yang saat ini menjadi kegemaran banyak orang yaitu dengan mencampurkan ke 2 bahan tersebut jadi satu dan mengolahnya menjadi berbagai

macam produk kesehatan ataupun obat herbal. Mulai dari teh herbal hingga kapsul berbahan dasar daun salam dan daun sirsak pun mulai bermunculan. Dan untuk lebih praktis anda bisa mengolahnya menjadi rebusan, bagi anda yang penasaran dengan apa saja manfaat dari rebusan daun salam dan daun sirsak berikut penjelasannya.

Manfaat Rebusan Daun Salam Dicampur Daun Sirsak

1. **Menurunkan Berat Badan.**Bagi anda yang memiliki masalah berat badan dan ingin menurunkan dengan cara alami berbeda dengan [manfaat rebusan kulit pete](#), anda bisa minum rebusan daun sirsak dan daun salam setiap pagi. Ini akan membantu proses pembakaran lemak agar lebih cepat dan efektif sehingga berat badan anda akan turun. Selain itu dengan mengkonsumsi air rebusan daun salam dan sirsak, anda akan terhindar dari obesitas.
2. **Mengatasi Darah Tinggi.**Bagi anda yang memiliki masalah hipertensi ataupun darah tinggi, sebaiknya waspada jika darah tinggi anda sering kambuh. Untuk mengatasinya dan menurunkan tekanan darah, anda bisa minum air rebusan daun salam dan daun sirsak pada pagi dan malam hari sebelum tidur.
3. **Membantu Penyembuhan Stroke.**Stroke merupakan salah satu jenis penyakit kronis yang dapat disembuhkan walaupun memakan waktu yang agak lama. Untuk menyembuhkannya agar lebih cepat berbeda dengan [manfaat jahe untuk tulang dan persendian](#), anda bisa membuat air rebusan daun salam dan sirsak tanpa mencampurnya dengan gula ataupun perasa.
4. **Mengatasi Diabetes.**Kandungan nutrisi pada rebusan daun salam dan daun sirsak yang dicampur dapat mengatasi diabetes. Kandungan nutrisi yang ada mampu merangsang hormone insulin anda sehingga diabetes dapat teratasi dengan lebih efektif. Untuk itu anda bisa minum air rebusan daun salam dan daun sirsak setiap pagi.
5. **Mencegah Kanker.**Kandungan antioksidan pada daun salam dan daun sirsak sangat tinggi sehingga mampu menangkal zat radikal bebas yang mampu merusak sel- sel pada tubuh anda. Dengan begini, anda akan terhindar dari berbagai jenis kanker.
6. **Mengatasi Kanker.**Selain dapat mencegah kanker berbeda dengan [manfaat sirih untuk gigi](#), kandungan antioksidan yang tinggi pada rebusan daun salam dan daun sirsak juga mampu mengatasi kanker. Caranya sangat mudah, yaitu anda bisa minum rebusan air daun salam dan daun sirsak secara rutin setiap hari sebanyak 3 hingga 5 gelas.
7. **Melancarkan Haid.**Bagi sebagian besar wanita memiliki siklus haid tidak lancar bisa menjadi masalah yang rumit terkait jika anda ingin menjalani program kehamilan. Untuk melancarkan haid agar siklus haid anda teratur, anda bisa minum air rebusan daun salam dan daun sirsak secara berkala sebelum haid.

Itulah berbagai manfaat dari rebusan daun salam dicampur daun sirsak, semoga informasi di atas dapat bermanfaat dan menambah wawasan anda.

5 Manfaat Labu Siam untuk Kolesterol yang Belum Diketahui



Bagi anda yang menggemari masakan tradisional Indonesia pastinya tahu dengan salah satu bahan makanan yang satu ini. yaitu labu siam yang berbeda jika anda melihat [manfaat buah xiang li](#), biasanya di pasaran labu siam digolongkan dalam jenis sayur- sayuran. Di pasaran sendiri banyak orang mengenal labu siam dengan berbagai nama mulai dari gondes hingga manisah. Labu siam sendiri merupakan salah satu jenis labu- Labuan walaupun bisa dibilang sangat berbeda dengan labu jenis lainnya. Tidak hanya dilihat dari segi bentuknya begitupun dengan rasanya.

Jika biasanya anda menjumpai labu yang cenderung berbentuk bulat menyerupai bola, berbeda dengan labu siam yang memiliki bentuk lebih lonjong walaupun memang ujungnya cenderung membulat dan lebih besar disbanding dengan pangkalnya. Di Indonesia sendiri labu siam memiliki harga yang terbilang sangat ekonomis namun banyak sekali penggemarnya, karena ini pula banyak sekali orang lebih suka menanam labu siam dan menjualnya dipasar. Tidak hanya bisa dijumpai di pasar tradisional saja, labu siam nyatanya banyak juga ditemui di supermarket hingga mall.

Tidak hanya karena harga yang ekonomis saja berbeda jika anda melihat [manfaat labu siam untuk diet](#), labu siam memiliki rasa yang lezat. Banyak orang lebih suka mengolahnya menjadi aneka menu berupa sayur pedas, sebagai pemanis tak jarang orang menambahkan potongan daging ataupun udang. Selain itu, ternyata labu siam memiliki banyak sekali kandungan nutrisi. Dan bisa dibilang bahwa kandungan nutrisi labu siam sangat lengkap sehingga sangat baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anda sehari- hari. Adapun rincian mengenai kandungan nutrisi dari labu siam.

Kandungan Nutrisi Labu Siam

- Kalori
- Natrium
- Kalium
- Karbohidrat
- Serat
- Glukosa
- Protein
- Kalsium
- Zat besi
- Magnesium
- Vitamin A, B6, B12, C dan D

Dengan banyaknya kandungan nutrisi dari labu siam di atas maka tak heran jika jenis labu yang satu ini selain banyak digemari juga menyimpan banyak sekali manfaat. Bagi anda yang belum tahu mengenai labu siam, labu siam memiliki ciri berwarna hijau tua saat muda dan akan berwarna hijau muda atau hijau terang saat siap panen. Salah satu manfaat dari labu siam yaitu untuk kolesterol. Bagi anda yang penasaran mengenai apa saja manfaat labu siam bagi orang yang memiliki riwayat gangguan kolesterol berbeda dengan [manfaat labu putih untuk tipes](#), berikut penjelasannya.

Manfaat Labu Siam untuk Kolesterol

1. **Menurunkan Kadar Kolesterol.** Tingginya kadar kolesterol tentunya sangat berbahaya terlebih bagi anda yang sering mengkonsumsi makanan berlemak. Tingginya kadar kolesterol jika tidak diatasi dapat menyebabkan berbagai macam penyakit. Tidak hanya itu biasanya kadar kolesterol tinggi dapat menimbulkan pusing, untuk mengatasinya anda bisa mengkonsumsi labu siam. Anda bisa membuatnya menjadi jus dan minum sebanyak 2 hingga 3 kali dalam sehari.
2. **Menjaga Kestabilan Kadar Kolesterol.** Tidak hanya dapat menurunkan kadar kolesterol dengan efektif berbeda dengan [manfaat full day school](#), labu siam juga dapat membuat kadar kolesterol dalam tubuh menjadi lebih stabil. Ini tentunya sangat bermanfaat bagi anda yang sering mengalami ketidakstabilan kadar kolesterol. Anda dapat minum jus labu siam atau perasan air labu siam secara berkala selain dapat menj
3. **Melancarkan Peredaran Darah.** Tingginya kadar kolesterol dalam darah juga mampu membuat peredaran darah anda jadi tidak lancar. Sehingga tak jarang juga ketika anda mengalami tingginya kadar kolesterol anda sering merasa kesemutan ataupun kram. Tentunya ini sangat berbahaya jika dibiarkan rasa kram juga dapat menimbulkan nyeri. Untuk itu anda bisa mengatasinya dengan minum jus labu siam, agar rasanya tidak tawar anda bisa menambahkan sedikit madu sebagai penambah rasa.
4. **Mencegah Jantung koroner.** Salah satu penyakit yang dihasilkan oleh sering naiknya kadar kolesterol dalam tubuh yaitu jantung koroner. Tentunya ini bukan penyakit ringan, jantung koroner merupakan salah satu jenis penyakit kronis yang sering dialami orang pengidap kolesterol akut. Untuk itu anda bisa melakukan pencegahan dengan mengkonsumsi labu siam secara rutin, ada berbagai cara untuk mengkonsumsinya. adan tidak harus minum jus labu siam ataupun air perasan labu siam. Anda bisa mengolahnya menjadi masakan yang tidak digoreng berbeda dengan [manfaat filsafat ilmu](#), akan lebih sehat jika anda mengukusnya.
5. **Membersihkan Darah Dari Lemak.** Dalam kasusnya jika kadar kolesterol anda tinggi dan dibiarkan begitu saja, tidak hanya dapat membuat peredaran darah jadi tidak lancar. Pada beberapakasus darah akan terkontaminasi oleh lemak yang dapat menjadi kerak di dalam darah sehingga dapat menyumbat beberapa saluran darah. Tentunya jika ini dibiarkan begitu saja, darah dapat tersumbat di beberapa titik tertentu dan ini sangat berbahaya. Untuk itu anda bisa mengkonsumsi labu siam secara rutin.

Itulah berbagai manfaat dari labu siam yang sangat baik untuk kesehatan anda terutama bagi anda yang memiliki masalah dengan kadar kolesterol. Semoga informasi di atas dapat bermanfaat bagi anda.

5 Manfaat Timun untuk Kolesterol yang Sangat Ampuh



Bagi sebagian besar orang termasuk anda pasti tak asing dengan salah satu jenis sayur yang satu ini. Timun merupakan salah satu jenis sayuran yang mudah ditemui berbeda jika anda melihat [manfaat kayu rambutan](#), anda bisa menemukannya mulai di pasar tradisional hingga swalayan ataupun minimarket. Dan timun merupakan salah satu tumbuhan menjalar yang biasa ditanam di pekarangan ataupun kebun. Banyak sekali orang menanam timun tidak hanya sekedar dijadikan hiasan kebun ataupun taman saja tetapi juga dibudidayakan dan sebagai lahan bisnis. Harga timun di pasaran sendiri sangat ekonomis, sehingga banyak orang yang menggemarnya.

Selain itu timun juga merupakan salah satu sayuran wajib yang banyak manfaatnya. Rasanya yang khas dengan kandungan air yang banyak dan teksturnya yang renyah, menambahkan timun pada masakan dapat membuat cita rasa semakin lezat. Timun sendiri banyak dimanfaatkan orang sebagai salah satu bahan makanan olahan seperti lalapan, sayur, urap-urap, acar, dan masih banyak lagi yang lainnya. Sebagai lalapan karena timun dapat dimakan secara mentah maka timun hanya dipotong dan dihidangkan begitu saja sebagai hidangan pelengkap.

Selain karena cara mengolah yang sangat sederhana dan mudah, timun juga memiliki kandungan nutrisi yang sangat baik. Tidak hanya baik untuk kesehatan saja tetapi juga untuk kecantikan, bahkan banyak sekali produk kecantikan berbahan dasar timun. Beberapa produk kecantikan yang bisa anda coba di rumah, di antaranya yaitu mulai dari nutrisi rambut, masker wajah, hingga hand and body lotion. Bagi anda yang penasaran dengan apa saja kandungan nutrisi pada timun berbeda dengan [manfaat daun pandan pantai](#), berikut rincian lengkapnya.

Kandungan Nutrisi Timun

- Kalori
- Lemak
- Natrium
- Kalium
- Karbohidrat
- Serat
- Glukosa
- Protein
- Kalsium
- Air
- Vitamin A, B12, B6, C, D

Banyak sekali kandungan nutrisi pada timun, banyak juga manfaat yang ada, apalagi untuk kesehatan timun sangat berpengaruh jika anda bisa memanfaatkannya dengan baik. Selain dapat melengkapi nutrisi pada tubuh anda berbeda dengan [manfaat daun iler](#), timun sangat bermanfaat bagi anda yang memiliki riwayat darah tinggi. Secara efektif ketika darah tinggi anda sedang kambuh, anda bisa mengonsumsi timun untuk menstabilkan tekanan darah anda. Selain itu timun juga sangat baik untuk anda yang memiliki riwayat kolesterol. Dan berikut merupakan rincian serta penjelasan mengenai manfaat timun untuk kolesterol.

Manfaat Timun untuk Kolesterol

1. **Menurunkan Kadar Kolesterol.** Bagi anda yang memiliki riwayat kadar kolesterol tinggi dan sering kambuh walaupun sudah menjalani berbagai jenis diet, anda mungkin bisa menggunakan cara yang satu ini. Caranya sangat mudah, praktis dan tentunya hemat berbeda dengan [manfaat daun binahong untuk diabetes](#), anda hanya perlu menyediakan 2 buah timun yang masih segar dan mencucinya hingga bersih. Untuk menurunkan kadar kolesterol secara efektif, juslah buah timun dan minum secara rutin setiap pagi sebanyak 1 gelas dengan ukuran 250 cc. dengan begini kolesterol anda yang tinggi akan kembali normal lagi.
2. **Menjaga Kestabilan Kadar Kolesterol.** Selain dapat menurunkan kadar kolesterol dengan efektif, timun juga dapat menjaga kestabilan kadar kolesterol. Tentunya ini sangat bermanfaat bagi anda yang sering mengalami ketidak stabilan kadar kolesterol. Untuk itu anda bisa minum jus timun ataupun mengonsumsi timun begitu saja sebelum makan siang. Atau setelah anda mengonsumsi makanan berlemak tinggi seperti daging ataupun telur.
3. **Membersihkan Darah dari Kolesterol.** Adanya lemak jenuh seperti kolesterol dalam peredaran darah tentunya sangat berbahaya jika dibiarkan begitu saja. Ini bisa membuat darah mengandung kolesterol sehingga darah tidak lagi bersih. Sangat penting untuk menjaga kesehatan terutama darah agar terhindar dari kolesterol untuk itu anda bisa mengatasinya dengan cara mengonsumsi jus timun secara berkala. Dengan begini darah akan lebih bersih dan sehat.
4. **Melancarkan Peredaran Darah.** Kolesterol tentunya sangat berbahaya bagi tubuh terutama jika sudah mencemari peredaran darah anda. Jika dibiarkan secara terus menerus berbeda dengan [manfaat daun seledri untuk membersihkan ginjal](#), ini akan menimbulkan kerak dan dapat menyumbat peredaran darah sehingga jadi tidak lancar. Untuk itu anda bisa mengonsumsi timun secara berkala setiap 3 hari sekali. Terutama bagi anda yang memiliki riwayat kolesterol dan sering mengalami kram ataupun kesemutan.
5. **Mencegah Naiknya Kadar Kolesterol.** Kandungan nutrisi pada timun dapat menjaga kestabilan kadar kolesterol anda dengan cara mencegah naiknya kadar kolesterol. Hal ini tentunya sangat baik bagi anda yang sering mengalami tingginya kadar kolesterol terutama setelah mengonsumsi sedikit makanan berlemak. Untuk itu anda bisa mengonsumsi timun secara berkala.

Itulah berbagai manfaat timun untuk kolesterol yang dapat kami sampaikan, konsumsilah timun secara berkala ataupun rutin untuk mengatasi kolesterol anda yang tinggi. Semoga informasi di atas dapat bermanfaat bagi anda.

4 Manfaat Pare Untuk Kolesterol Yang Sangat Penting



Bagi anda penggemar jajanan seperti siomay pasti tahu dengan jenis sayuran yang satu ini, yaitu pare atau peria. Secara ilmiah berbeda jika anda melihat [manfaat timun untuk darah tinggi](#), pare merupakan salah satu jenis sayur yang termasuk dalam kelompok tumbuhan merambat dan berasal dari wilayah Asia Tropis terutama di daerah bagian India Barat seperti Assam dan Burma. Pare juga merupakan salah satu jenis sayur yang termasuk dalam anggota suku labu- labuan. Selain biasa disebut dengan nama peria, pare juga memiliki banyak nama lain di berbagai daerah di Indonesia seperti pepareh, kambeh, fori, dan masih banyak lagi.

Dan bagi anda yang belum mengenal jenis sayur yang satu ini berbeda dengan [manfaat cloudberry](#), pare memiliki ciri tersendiri dilihat dari bentuk tumbuhannya hingga buahnya. Pada umumnya tumbuhan pare tumbuh merambat dengan bentuk sulur spiral dan adapun ciri dari buah pare yang berbeda dengan jenis sayuran pada umumnya. Buah pare memiliki bentuk yang hampir mirip dengan ketimun namun memiliki ukuran yang agak panjang dengan ujungnya yang meruncing. Tidak hanya itu, buah pare memiliki kulit permukaan yang kasar dan agak bergerigi sedangkan rasanya pahit. Biasanya orang lebih suka menanam pare dipagar rumah, walaupun pare memiliki rasa yang amat pahit ternyata pare memiliki nutrisi yang sangat baik bagi tubuh anda.

Kandungan Nutrisi Pare

- Kalori
- Natrium
- Kalium
- Karbohidrat
- Serat
- Protein
- Vitamin A, B6, B12, C, dan D
- Kalsium
- Zat besi
- Magnesium

Banyaknya kandungan nutrisi pada pare membuat banyak sekali orang menyukainya walaupun rasanya yang sangat pahit. Dalam pengolahannya sendiri juga sangatlah mudah berbeda jika anda melihat [manfaat jahe untuk kesehatan](#), anda bisa membuatnya menjadi sayur ataupun tumis pare. Selain dijadikan sebagai bahan pangan, ternyata pare juga bisa

dimanfaatkan sebagai bahan pengobatan. Dan adapun salah satu manfaat dari pare yang sangat penting bagi kesehatan anda khususnya jika anda memiliki gangguan pada kadar kolesterol. Untuk lebih jelasnya berikut merupakan penjelasan mengenai manfaat pare untuk kolesterol.

Manfaat Pare Untuk Kolesterol

1. **Menjaga Kadar Kolesterol** . Bagi anda yang memiliki masalah dengan kolesterol berbeda dengan [manfaat bawang merah goreng](#), anda bisa menanganinya dengan mengkonsumsi sayur pare secara berkala. Ada berbagai macam cara untuk mengkonsumsi pare agar rasanya yang pahit tidak terlalu terasa. Bagi anda yang tidak menyukai rasa pare, anda bisa mengkonsumsinya dengan cara mengolah pare menjadi aneka menu masakan yang lezat. Untuk menghilangkan rasa pahitnya anda bisa merendamnya didalam air garam terlebih dahulu. Dengan mengkonsumsi berbagai hidangan berbahan dasar pare, anda tidak akan mengalami gangguan terhadap kadar kolesterol anda.
2. **Menurunkan Kadar Kolesterol**. Selain mengkonsumsi pare dapat menjaga kadar kolesterol anda tetap stabil dan pada batas sewajarnya berbeda dengan [manfaat merica](#), anda juga dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah anda. Memiliki kadar kolesterol tinggi merupakan salah satu permasalahan yang cukup serius. Dengan kadar kolesterol yang amat tinggi dapat memicu adanya penyakit kronis lainnya seperti obesitas, tekanan darah tinggi, kurang lancarnya peredaran darah, hingga penyakit jantung yang dapata berujung pada kematian. Untuk menurunkan kadar kolesterol, anda bisa membuat minuman tradisional dari pare. Adapun berbagai cara dalam membuatnya yaitu anda bisa mengirisnya dan menjemurnya lalu menyeduh seperti the, selain itu anda juga bisa membuat jus berbahan dasar pare. Ini sangatlah efektif dan cepat menurunkan kadar kolesterol anda.
3. **Menurunkan Berat Badan**. Tidak hanya dapat menstabilkan dan menurunkan kadar kolesterol saja, anda akan mendapatkan sebuah manfaat yang lebih dari mengkonsumsi pare. Untuk anda yang sedang menjalankan program diet atupun memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan dengan cepat, anda bisa mengkonsumsi pare secara rutin. Kandungan nutrisi yang ada pada buah pare dapat membakar lemak lebih cepat. Sehingga ini dapat membantu mempercepat proses diet yang anda jalankan.
4. **Mencegah Naiknya Kadar Kolesterol**. Bagi anda yang sulit menurunkan kadar kolesterol walaupun telah mencoba berbagai macam cara seperti olah raga hingga mencoba berbagai macam program diet, anda tidak perlu khawatir lagi. Anda bisa mencoba cara yang paling aman dan tidak memiliki efek samping apapun karena ini merupakan cara tradisional dengan tanaman herbal. Caranya yaitu anda bisa mengkonsumsi pare setiap pagi sebelum ataupun saat sarapan. Dengan begini anda telah melakukan pencegahan naiknya kadar kolesterol serta kolesterol anda dapat turun dengan mudah.

Itulah berbagai manfaat pare yang sangat baik bagi anda yang ingin menjaga kadar kolesterol anda agar selalu berada pada batas sewajarnya. Tidak hanya itu saja, anda bisa mengkonsumsi pare untuk menurunkan kadar kolesterol anda, semoga informasi yang dapat kami sampaikan di atas bermanfaat serta dapat menambah wawasan anda.

Manfaat Tomat untuk Kolesterol yang Belum Diketahui



Ada banyak jenis sayuran yang sering dikonsumsi banyak orang, bukan hanya sering tapi sayuran sudah menjadi salah satu bahan makanan wajib. Tidak hanya jenis sayur hijau seperti sawi, bayam, dan kangkung saja. Ada beberapa jenis sayuran yang bisa dijadikan sebagai bahan pelengkap sekaligus bumbu makanan. Sayuran ini tentunya memiliki harga yang sangat ekonomis dan mudah dijumpai. Anda bisa menemukannya di pasar tradisional, supermarket, bahkan di petaninya secara langsung. Atau bagi anda yang memiliki hobi bercocok tanam berbeda jika anda melihat [manfaat yoghurt untuk kolesterol](#), anda juga bisa menanamnya.

Jenis sayur yang bisa dijadikan sebagai bahan pelengkap sekaligus bumbu dapur diantaranya cabe, kemangi, timun, paprika, bawang, seledri, dan tomat. Tomat sendiri merupakan salah satu jenis tanaman sayur yang paling sering dikonsumsi daripada jenis sayur lainnya. Secara ilmiah tomat memiliki nama *Solanum lycopersicum* dan merupakan tumbuhan asli Amerika Tengah dan Selatan, dan seiring dengan berkembangnya era perdagangan dan teknologi pertanian, tomat bisa ditemui diseluruh daerah hingga Indonesia.

Tomat sendiri merupakan salah satu jenis tumbuhan dengan siklus hidup singkat dan dapat tumbuh hingga ketinggian 3 m. Adapun ciri dari buah tomat yang utama yaitu memiliki warna hijau, kuning, dan merah. Adapun kegunaannya dalam dunia boga yaitu sebagai hiasan pada menu makanan agar terlihat lebih menarik dan lezat. Tomat juga bisa dikonsumsi tanpa harus diproses terlebih dahulu. Buah tomat yang matang pada umumnya berwarna merah terang dan berwarna hijau saat masih muda.

Tomat biasa diolah menjadi saus sebagai bumbu masakan agar masakan terasa manis, biasanya saus sendiri digunakan sebagai bumbu pelengkap gorengan. Selain saus, tomat juga digunakan sebagai campuran dalam pembuatan sambal untuk mengurangi rasa pedas pada sambal. Tomat juga bisa dijadikan sebagai manisan dan selai. Selain sangat berperan penting dalam pembuatan makanan berbeda dengan [manfaat lobak untuk ginjal dan saluran kencing](#), ternyata tomat sangat baik dikonsumsi dengan cara dijus. Jus tomat sendiri sangat baik tidak hanya bagi anak- anak saja tetapi juga bagi orang dewasa.

Kandungan nutrisi serta zat yang ada pada buah tomat tentunya sangat penting dan memiliki banyak sekali manfaat. Tidak hanya bermanfaat untuk kecantikan saja, buah tomat juga sangat bermanfaat di bidang kesehatan. Untuk kecantikan, tomat sangat bermanfaat bagi anda

yang ingin terlihat awet muda dan memiliki kulit cerah yang lembut. Sedangkan untuk kesehatan tomat memiliki banyak sekali manfaat berbeda dengan [manfaat lemon untuk ginjal dan kandung kemih](#), dan salah satunya yaitu sangat bermanfaat untuk kolesterol, berikut penjelasannya.

Manfaat Tomat untuk Kolesterol

1. **Menurunkan Kadar Kolesterol.** Buah tomat segar yang secara langsung dimakan ataupun dijus dapat menurunkan kadar kolesterol dengan cepat dan efektif. Ini tentunya sangat bermanfaat bagi anda yang seringkali mengalami kenaikan kadar kolesterol tinggi. Tentunya seperti yang kita ketahui jika kadar kolesterol tinggi dibiarkan begitu saja maka sangat berbahaya. Untuk menurunkan kadar kolesterol anda bisa makan tomat setiap hari minimal satu buah saja. Dan jangan lupa untuk menjaga asupan makanan dengan menghindari makanan berlemak tinggi.
2. **Membersihkan Kolesterol dalam Darah.** Jika anda memiliki kadar kolesterol berlebih tentunya ini juga berpengaruh pada peredaran darah anda. Kolesterol yang tidak bisa dikeluarkan dalam tubuh bisa menyebabkan terjadinya penumpukan bahkan penyumbatan pada darah, jika ini terus dibiarkan maka anda bisa mengalami gangguan pada sistem peredaran darah anda. Untuk mengatasinya berbeda dengan [manfaat air dingin untuk diet](#), anda bisa makan tomat segar setiap pagi dan sore. Ini akan membantu membersihkan kolesterol yang menumpuk dalam darah anda sehingga peredaran darah tidak akan terganggu dan selalu lancar.
3. **Mencegah Jantung Koroner.** Bagi anda yang memiliki kadar kolesterol tinggi sebaiknya waspada, karena tingginya kadar kolesterol yang dibiarkan begitu saja dapat memicu terjadinya banyak penyakit kronis. Salah satunya yaitu jantung koroner, untuk itu anda harus melakukan pencegahan. Selain mengatur pola makan dan berolahraga rutin, anda bisa makan tomat segar. Tidak harus dimakan langsung, anda juga bisa mengolahnya menjadi sayur ataupun jus.
4. **Mengatasi Kolesterol.** Sering kambuhnya kadar kolesterol tinggi merupakan masalah utama bagi anda yang memiliki kadar kolesterol berlebih. Untuk itu anda bisa melakukan diet kolesterol, aturlah asupan makanan anda dengan menghindari makanan berminyak dan berlemak. Sebagai pendamping berbeda dengan [manfaat puasa untuk ginjal](#), anda bisa menambahkan tomat segar. Anda bisa mengolahnya sebagai salah satu bahan pelengkap dalam salad ataupun sayur tumis.
5. **Mencegah Kolesterol.** Selain dapat mengatasi kolesterol, bagi anda yang masih berusia 20 an sebaiknya mulai menjaga makanan anda. Ini sangat penting sebagai pencegahan peningkatan kadar kolesterol seiring bertambahnya usia. Anda juga bisa mengkonsumsi tomat untuk melakukan pencegahan secara efektif.

Itulah berbagai manfaat dari tomat yang sangat baik untuk anda yang memiliki riwayat kolesterol. Dengan mengkonsumsinya secara rutin, anda tidak perlu banyak menghabiskan uang untuk biaya perawatan. Semoga informasi di atas dapat bermanfaat dan menambah wawasan anda.

11 Manfaat Makan Apel di Pagi Hari yang Belum Diketahui Banyak Orang



Apel merupakan salah satu jenis buah yang sangat banyak digemari orang dan mungkin juga anda. Ada berbagai jenis varietas apel yang bisa anda jumpai di pasar berbeda jika melihat [manfaat sayur bendi](#), harganya yang ekonomis serta rasanya yang manis dan segar membuatnya menjadi daya tarik tersendiri. Banyak sekali orang lebih meminati buah apel dibanding dengan beberapa jenis buah lainnya karena buah apel juga merupakan buah yang sangat praktis dalam cara mengkonsumsinya. Tanpa perlu mengupas kulitnya, hanya perlu mencucinya saja dengan air bersih anda sudah bisa langsung menikmati kesegaran serta lezatan rasanya.

Bagi sebagian besar orang mungkin belum tahu bahwa apel merupakan jenis buah yang masih satu family dengan bunga mawar, apel sendiri dihasilkan dari pohon apel. Ada berbagai jenis apel yang saat ini dijual di pasar dengan harga yang bervariasi pula ini diklarifikasikan dari bentuk, warna, serta asalnya. Sebagian besar apel yang telah matang, biasanya memiliki warna kemerahan hingga merah pada kulitnya, namun ada pula yang berwarna hijau cerah. Awalnya apel mulai dibudidayakan di wilayah Asia tengah, lalu seiring dengan perkembangan dunia perdagangan, kini kita sudah bisa menjumpainya di berbagai daerah.

Selain dari segi rasa dan cara makan yang praktis berbeda dengan [manfaat kangen water untuk wajah](#), apel juga kaya akan nutrisi yang sangat baik untuk kesehatan anda. Dengan mengkonsumsinya anda dapat memenuhi nutrisi tubuh anda sehari- harinya. Ini sangat bermanfaat terutama bagi anda yang ingin melengkapi nutrisi sehari- hari. Dan bagi anda pecinta buah apel, ada kalanya apel dimakan saat pagi hari sebelum anda melakukan berbagai macam aktivitas. Dengan kebiasaan anda mengkonsumsi apel di pagi hari tentunya berbagai macam nutrisi pada buah apel dapat diserap tubuh dengan lebih maksimal.

Kandungan Nutrisi Apel

- Kalori
- Karbohidrat
- Arang
- Protein
- Kalsium
- Fosfor
- Zat besi
- Vitamin A, B, C dan K

- Air

Dengan banyaknya kandungan nutrisi pada apel dan kebiasaan anda makan apel di pagi hari, maka ada berbagai manfaat yang bisa anda dapatkan. Selain langsung memakannya begitu saja, anda juga dapat membuat berbagai inovasi menu makanan berbahan dasar apel di pagi hari. Ada pun inovasi menarik dari apel yaitu selai, sirup, pie apel, sop buah, es buah, hingga pizza buah apel fuji. Bagi anda yang penasaran dengan apa saja manfaat dari makan apel di pagi hari, berikut akan kami sampaikan informasinya.

Manfaat Makan Apel di Pagi Hari

1. **Mencegah Penuaan Dini.** Tidak hanya mencegah proses penuaan dini saja tetapi anda juga akan mendapatkan kulit tubuh yang lebih kencang dan cerah.
2. **Mengatasi Peradangan.** Apel sangat efektif untuk mengatasi peradangan seperti radang tenggorokan dan lambung jika dimakan di pagi hari.
3. **Mengatasi Dehidrasi.** Apel tidak hanya memiliki rasa yang segar saja berbeda dengan [manfaat jeruk untuk tubuh sehat](#), tetapi kandungan airnya cukup untuk mengatasi dehidrasi yang anda alami.
4. **Menjaga Kesehatan Gigi dan Gusi.** Bagi anda yang sering mengalami gusi berdarah atau ingin memiliki gigi yang sehat dan terhindar dari penyakit gigi, anda bisa mengkonsumsi apel setiap pagi.
5. **Menjaga Kesehatan Tulang.** Apel juga dapat menjaga kesehatan tulang agar selalu kuat dan tidak mudah mengalami penyakit ataupun gangguan tulang.
6. **Melancarkan Pencernaan.** Kandungan serat pada apel sangat baik bagi anda yang sering mengalami susah BAB ataupun sembelit berbeda dengan [manfaat air alkali untuk wajah](#), sehingga pencernaan anda akan lebih lancar.
7. **Mencegah Kanker.** Kandungan antioksidan pada apel sangat baik untuk mencegah kanker, terutama kanker serviks, kanker usus besar, kanker otak, dan kanker payudara.
8. **Menstabilkan Tekanan Darah.** Bagi anda yang sering mengalami tekanan darah tidak stabil, anda bisa mengatasinya dengan mengkonsumsi apel setiap pagi.
9. **Menguatkan Jantung.** Agar jantung anda selalu kuat berbeda dengan [manfaat sayur arugula](#), anda bisa mengkonsumsi apel secara rutin setiap pagi.
10. **Membantu Kinerja Jantung.** Untuk membantu kinerja jantung agar lebih mudah dan menghindari lemah jantung, anda bisa mengatasinya dengan mengkonsumsi apel setiap pagi.
11. **Mengatasi Asma.** Bagi anda yang memiliki riwayat penyakit asma dan sering kambuh, anda bisa mengatasinya dan melakukan pencegahan agar asma anda tidak sering kambuh dengan mengkonsumsi apel. Rebuslah sebanyak 2 hingga 3 buah apel setiap paginya dan konsumsilah secara teratur maka asma anda akan jarang sekali kambuh.

Manfaat Makan Apel di Malam Hari

Apel merupakan salah satu buah yang sangat populer dan banyak sekali dikonsumsi oleh masyarakat. Bila bicara mengenai apel, di Indonesia terdapat begitu banyak varietas apel dan yang paling terkenal salah satunya adalah apel malang. Selain dimakan mentah apel juga sudah banyak diproduksi sebagai bahan olahan seperti selai apel atau minuman sari buah seperti [manfaat jus apel](#). Selain itu terdapat juga [manfaat biji apel](#) dan juga [manfaat daun apel](#).

Kandungan Gizi

Nutrisi	Jumlah	% kebutuhan sehari-hari
Kalori	0 g	1%
Lemak	0 g	0%
Kolesterol	0 mg	0%
Sodium	2 mg	0%
Karbohidrat	25 g	8%
Serat	4 g	17 %
Gula	19 g	
Protein	0 g	
Vitamin A		2%
Vitamin C		14%
Kalsium		1%
Besi		1%

Kandungan lainnya yang terdapat pada apel:

- fitonutrien
- flavonoid
- folifenol
- vitamin B kompleks (riboflavin, thiamin, pyridoksin atau vitamin B6)
- potasium
- fosfor
- kalsium

Manfaat Makan Apel di Malam Hari

[Manfaat apel](#) bagi kesehatan telah dikenal sebagai sejak lama. Begitu banyak manfaat yang dimiliki buah apel sampai terdapat sebuah peribahasa yang mengatakan bahwa makan satu apel setiap hari dapat menjauhkan Anda dari dokter atau “*An apple a day keeps your doctors away*”. Manfaat dari buah ini antara lain:

1. Menangkal radikal bebas
2. Menurunkan resiko kanker paru
3. Mengurangi resiko diabetes
4. Menu diet yang tepat

5. Mencegah penyakit jantung dan stroke
6. Melancarkan sistem pencernaan
7. Meningkatkan daya ingat
8. Mengatasi asma
9. Menyehatkan mulut
10. Menyehatkan mata
11. Detoksifikasi racun
12. Meningkatkan sistem imun

Lalu apa manfaatnya makan apel di malam hari?

Memakan apel di pagi hari atau pun malam hari sebenarnya sama-sama bermanfaat bagi kesehatan karena nutrisi dari buah apel akan tetap diserap oleh tubuh kapanpun kita

Namun ada suatu kepercayaan bahwa makan sebutir apel di malam hari atau satu buah setiap sebelum tidur dapat meningkatkan metabolisme sehingga tubuh menjadi langsing. Benarkah demikian? Menurut seorang ahli gizi, Amanda Ursell, sebenarnya memakan satu butir apel di malam hari mungkin dapat membuat kita terjaga karena gangguan pencernaan. Hal tersebut dikarenakan apel kaya akan serat alami yang dapat langsung larut di dalam air atau disebut

Selain itu apel juga mengandung gula alami yang dapat meningkatkan gula darah secara perlahan meskipun kalori pada apel berjumlah sedikit. Jika Anda percaya bahwa kalori yang kita makan saat malam akan berubah menjadi lemak, itu tidaklah benar. Kalori yang berubah menjadi lemak adalah kalori akumulasi dari keseluruhan kalori yang didapat dari tubuh selama satu hari. Kalori tidak akan langsung menjadi lemak setelah kita makan.

Akan tetapi Amanda juga mengatakan bahwa apel sebenarnya tidak begitu berperan dalam meningkatkan metabolisme di dalam tubuh. Yang benar-benar efektif untuk meningkatkan metabolisme tubuh tidak lain adalah saus sambal dan mustar. Teori ini didukung oleh penelitian seorang ilmuan di Oxford Brookes University yang membuktikan bahwa dalam waktu dua jam setelah mengkonsumsi mustar dan saus sambal metabolisme di dalam tubuh mampu meningkat sebanyak 15%. Penelitian juga menunjukkan bahwa meminum 6 cangkir teh hijau dapat membantu membakar 100 kalori setiap harinya.

Jadi jika makan apel di malam hari ditujukan untuk mendapat tubuh yang langsing itu mungkin tidak akan terjadi terkecuali Anda memiliki diet trainer yang menyarankan Anda demikian. Tentu saja dengan jadwal diet yang ketat.

Satu-satunya manfaat makan apel di malam hari adalah itu lebih baik daripada makan biskuit ataupun makanan olahan lain yang mengandung karbohidrat. Jika lapar setelah makan malam makan buah-buahan seperti apel akan lebih menyehatkan dan tidak akan membuat tubuh terbebani oleh kalori atau karbohidrat karena pada malam hari tubuh akan tidak membutuhkan banyak energi. Selain itu karena apel bersifat mengenyangkan, satu buah saja dapat membuat perut Anda menjadi tenang kembali.

Manfaat Jahe Dan Lemon Untuk Diet

Memiliki tubuh ramping dan perut rata merupakan idaman bagi semua orang bukan hanya kaum hawa saja namun juga bagi kaum adam. Ada banyak cara yang sudah dilakukan untuk mendapatkan hasil tersebut seperti misalnya mengonsumsi obat langsing dan juga melakukan diet ketat dan olahraga berat. Namun banyak orang menyalahgunakan cara diet yang tidak sehat seperti dengan mengonsumsi obat diet.

Konsumsi obat diet dapat membahayakan tubuh karena dalam jangka pendek mungkin ampuh dan cepat menurunkan berat badan namun dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan organ dalam tubuh sehingga menimbulkan penyakit. Di sisi lain, lemak dalam tubuh memang harus diminimalisasi dan jangan ditimbun karena dapat menyebabkan lemak visceral. Dimana lemak ini akan membungkus organ dalam tubuh sehingga dapat menimbulkan terkena berbagai resiko penyakit seperti stroke, diabetes dan juga penyakit jantung.

Die sehat menggunakan lemon dan jahe

Jika ada metode diet yang harus anda pilih adalah dengan menggunakan diet sehat yang dibantu dengan bahan-bahan alami. Salah dua bahan alami yang dapat anda gunakan adalah jahe dan lemon. Jahe dan lemon sudah sejak lama dipercaya baik untuk kesehatan dan ternyata juga sangat baik untuk membantu menurunkan berat badan dan mengusir lemak membandel.

Ulasan mengenai manfaat lemon dan jahe untuk diet pun sudah beredar banyak di berbagai situs web terpercaya baik dalam maupun luar negeri. Namun benarkah lemon dan jahe dapat menurunkan berat badan dengan cepat dan ampuh? Anggapan ini memang bukan isapan jempol namun memang benar adanya. Oleh karena itu anda patut mencobanya sebagai solusi penurunan berat badan yang menjadi masalah bagi anda.

Bagaimana cara membuat campuran lemon dan jahe untuk diet? Berikut ini caranya:

Bahan:

- Air bersih 150 ml
- ½ buah jeruk lemon yang kemudian diperas airnya
- 2 cm jahe, parut halus

Cara membuat:

- Untuk membuat ramuan dari lemon dan jahe untuk diet yang harus anda lakukan pertama adalah dengan memasukan air perasan lemon ke dalam gelas dan kemudian tambahkan air bersih matang yang sudah disiapkan.
- Kemudian aduk rata
- Kemudian masukan parutan jahe ke dalam air dan aduk rata

Minumlah ramuan ini secara rutin pada saat pagi hari ketika perut masih kosong. Senyawa kimia yang ada di dalam jahe dan lemon sangat efektif dalam membakar lemak di tubuh serta menambah metabolisme tubuh sehingga tubuh anda juga bisa lebih sehat. Buah lemon juga

sangat efektif untuk membuang lemak melalui air seni dan juga keringat sehingga lemak bisa terbakar lebih cepat.

Waktu yang tepat untuk mengonsumsi air jahe dan lemon

Anda bisa mengonsumsi air jahe dan lemon tadi pada pagi hari setelah anda bangun tidur dan saat perut dalam keadaan kosong. Namun jika tidak memungkinkan karena mungkin anda sangat sibuk dan terlambat melakukan aktifitas lainnya sehingga anda tidak bisa mempersiapkan air lemon dan jahe maka anda juga bisa meminumnya saat sesudah makan siang atau malam hari sebelum tidur.

Untuk mengonsumsinya anda bisa mulai dari dosis komposisi yang mulai dari sedikit ke banyak untuk membuat perut anda menjadi terbiasa terlebih dahulu. Selain itu minumlah secara rutin supaya hasilnya bisa baik dan optimal.

Perbedaan hasil pada tiap orang

Hasil dari mengonsumsi air lemon dan jahe mungkin bisa berbeda pada masing-masing orang dan hal ini akan sangat tergantung pada daya tahan tubuh atau sistem metabolisme tubuh masing-masing orang. Ada orang yang mengonsumsinya dalam tiga hari saja sudah dapat merasakan penurunan berat badan namun ada juga yang mengonsumsinya dalam waktu 2 minggu baru terlihat perbedaannya.

Untuk mengonsumsinya anda sangat dianjurkan untuk mengonsumsi satu gelas saja tiap harinya dan jangan lebih dari satu gelas. Selain membantu menurunkan berat badan dan membakar lemak, ramuan ini juga bisa membantu anda mendetoksifikasi tubuh secara alami sehingga racun-racun dalam tubuh bisa dihilangkan dan tubuh selain ramping juga akan menjadi lebih sehat.

Selain itu manfaat lainnya dari konsumsi air lemon dan jahe ini adalah mampu mencerahkan dan menyehatkan kulit. Lemon kaya akan vitamin C yang bisa dijadikan sebagai antioksidan alami dan bisa menyehatkan kolagen. Kolagen merupakan sel kulit yang sangat penting bagi tubuh.

Supaya hasil diet lebih maksimal

Untuk mendapatkan hasil diet yang lebih optimal, anda tidak hanya harus mengonsumsi air lemon dan jahe saja ya. melainkan anda juga harus menerapkan hidup sehat. berikut ini adalah langkah diet yang harus anda lakukan:

- **Makan makanan bergizi.** Supaya tubuh sehat saat diet, anda diharuskan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Jadi jika anda mendengar atau bahkan melakukan diet ketat dengan tidak makan atau minum sepanjang hari maka itu salah besar dan sangat disarankan untuk tidak dilakukan. Diet ketat ini hanya akan membuat tubuh sakit dan badan jadi kurus kering bukannya kurus ideal. Makanlah makanan yang dikurangi porsi setiap harinya, mulai dari sedikit demi sedikit supaya tubuh bisa beradaptasi. Selain itu perbanyaklah komponen nutrisi dalam setiap asupan anda dan jangan lupa untuk mengurangi karbohidrat ya supaya hasilnya optimal.

- **Cukup minum air putih.** Air merupakan komponen penting dalam tubuh dan harus dipenuhi kebutuhannya dan jangan sampai anda mengalami dehidrasi. Cukup mengonsumsi air putih akan sangat membantu program diet yang sedang anda lakukan sekarang. Air putih dapat menjadi pembersih tubuh secara alami dan untuk meminumnya anda tidak perlu mengeluarkan kocek karena bisa memasaknya sendiri di rumah bukan?
- **Olahraga teratur.** Selain aspek makanan, aspek lainnya yang harus diperhatikan adalah aktivitas fisik anda. Diet akan lebih maksimal jika tubuh anda bergerak. Lakukanlah olahraga secara teratur dan pilih jenis olahraga yang fokus pada bagian tubuh mana yang hendak dikuruskan supaya hasilnya maksimal. anda tidak harus melakukan olahraga berat namun hanya perlu melakukan olahraga ringan saja yang penting teratur dan rutin.

33 Manfaat Lemon Untuk Kesehatan dan Perawatan Kecantikan.



Buah lemon menjadi salah satu varian jeruk yang banyak dinikmati, dan juga digunakan dalam sejumlah perawatan kecantikan alami. Buah lemon memiliki rasa yang asam, namun amat menyegarkan. Sari lemon sering dijadikan sebagai campuran dalam berbagai masakan. Tapi ternyata lemon sangat baik juga untuk kesehatan tubuh. Berikut ini ulasan selengkapnya mengenai manfaat lemon bagi kesehatan dan kecantikan.

Manfaat Nutrisi Lemon Untuk Asupan Tubuh per 108g

Kalori 21.6 (90.4 kj) 1%

- dari karbohidrat 13.5 (56.5 kj)
- dari protein 5.2 (21.8 kj)
- dari lemak 2.9 (12.1 kj)

NOTE : KJ (Kilo Joules)

- Total Karbohidrat 11.6 g (4%)
- Serat Makanan 5.1 g (20%)
- Protein 1.3 g (3%)

Vitamin

- Vitamin A 32.34 IU (1%)
- Retinol 2.2 mcg
- Vitamin C 83.2 mg (139%)

- Thiamin 0.1 mg (4%)
- Riboflavin 0.0 mg (3%)
- Niasin 0.2 mg (1%)
- Vitamin B6 0.1 mg (6%)
- Asam Pantotenat 0.3 mg (3%)

Mineral

- Kalsium 65,9 mg (7%)
- Besi 0,8 mg (4%)
- Magnesium 13.0 mg (3%)
- Fosfor 16.2 mg (2%)
- Kalium 157 mg (4%)
- Sodium 3.2 mg (0%)
- Seng 0,1 mg (1%)
- Tembaga 0,3 mg (14%)

Manfaat Lemon Baik Untuk Kesehatan

1. Lemon dikemas dengan banyak nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan. Buahnya kurang kalori, membawa hanya 29 kalori per 100 g, nilainya menjadi salah satu yang terendah untuk kelompok buah jeruk.
2. Lemon mengandung lemak jenuh nol atau kolesterol. Meskipun demikian adalah sumber serat makanan yang sangat baik (7,36% dari RDA). Lemon adalah salah satu buah glikemik yang sangat rendah.
3. Rasa asam lemon ini karena asam sitrat. Asam sitrat merupakan jus sampai 8%. Asam sitrat adalah pengawet alami, membantu pencernaan yang halus, dan membantu melarutkan batu ginjal.
4. Lemon, seperti buah jeruk lainnya, adalah sumber vitamin C yang sangat baik (asam askorbat); menyediakan sekitar 88% asupan yang direkomendasikan setiap hari. Asam askorbat adalah antioksidan oksida alami yang bisa larut dalam air. Vitamin ini bermanfaat dalam mencegah kudis. Selain itu, konsumsi makanan yang kaya akan vitamin C membantu tubuh manusia mengembangkan ketahanan terhadap agen infeksius dan mengikis radikal bebas anti-inflamasi yang berbahaya dari darah.
5. Lemon, seperti jeruk, mengandung berbagai fitokimia. Hesperetin, naringin, dan naringenin adalah flavonoid glikosida yang biasa ditemukan pada buah sitrus. Naringenin ditemukan memiliki efek bioaktif pada kesehatan manusia sebagai antioksidan, radikal bebas, antiinflamasi, dan modulator sistem kekebalan tubuh. Zat ini juga telah terbukti mengurangi cedera oksidan DNA dalam sel studi in vitro.
6. Selain itu, Lemon juga menyusun satu menit kadar vitamin A, dan antioksidan flavonoid lainnya seperti α , dan β -carotenes, β -cryptoxanthin, zeaxanthin, dan lutein. Senyawa ini diketahui memiliki sifat antioksidan. Vitamin A juga dibutuhkan untuk menjaga mukosa dan kulit sehat dan juga penting untuk penglihatan. Konsumsi buah alami yang kaya akan flavonoid membantu tubuh melindungi dari kanker rongga paru dan mulut.
7. Total nilai ORAC, yang mengukur kekuatan antioksidan 100 g jus lemon segar adalah 1225 μ mol TE (setara Trolox).
8. Buah ini juga merupakan sumber vitamin B kompleks yang baik seperti asam pantotenat, piridoksin, dan folat. Ini penting dalam arti bahwa tubuh membutuhkan mereka dari sumber eksternal untuk mengisi.

9. Selanjutnya, lemon membawa sejumlah mineral yang sehat seperti besi, tembaga, potasium, dan kalsium. Kalium dalam komponen penting cairan sel dan tubuh membantu mengendalikan denyut jantung dan tekanan darah.

Manfaat lemon, sangat baik untuk menjaga kesehatan tubuh. Beberapa diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Melancarkan Pencernaan

Pembuangan sisa pencernaan dapat lebih mudah dengan konsumsi jus lemon secara teratur. Lemon meningkatkan gerakan peristaltik di perut, membantu buang air besar secara teratur sehingga menghilangkan limbah tubuh dengan baik. Lemon seperti pemurni darah dan agen pembersih, sehingga minuman yang baik setelah makan siang atau makan malam. Lemon juga membantu masalah pencernaan lain seperti mual ketika naiknya asam lambung, namun berhati-hati karena lemon tidak cocok dengan susu. Tambahkan jus lemon ke dalam air hangat dan minum sebagai hal pertama di pagi hari.

2. Menstabilkan Tekanan Darah Tinggi

Kandungan kalium di dalam lemon sama dengan yang terdapat [manfaat pisang](#), yang sangat baik dikonsumsi oleh penderita penyakit jantung. Kalium mengontrol tekanan darah yang tinggi, pusing dan mual, karena memberikan sensasi menenangkan untuk kedua pikiran dan tubuh. sehingga buah lemon banyak digunakan untuk mengurangi stres mental dan masalah depresi.

3. Mengatasi Sakit Tenggorokan

Tidak hanya tanaman herbal seperti [manfaat jahe](#) yang mampu meredakan batuk, namun lemon sangat bagus untuk mengatasi penyakit tonsilitis (tenggorokan). Cukup dengan kumur pada air hangat yang telah ditambahkan dengan satu sendok teh jus lemon. Untuk batuk dan pilek, berikan air hangat yang telah ditambahkan sedikit [manfaat madu](#). Untuk asma, setengah sendok teh jus lemon, dengan secangkir air hangat sebelum makan.

4. Menghentikan Perdarahan Internal

Kandungan antiseptik di dalam buah lemon mampu menghentikan perdarahan internal dalam tubuh. Celupkan kapas kecil pada air perasan lemon dan letakkan ke dalam hidung, untuk menghentikan perdarahan pada hidung.

5. Merawat Kesehatan Mulut

Lemon dapat digunakan dalam pembersihan rutin gigi, namun jauhkan pasta gigi yang mengandung lemon pada mata. Jus lemon dapat diterapkan pada bagian gigi yang sakit, dapat membantu dalam menyingkirkan rasa sakit. Selai itu, lemon juga menghilangkan bau mulut yang dapat berasal dari berbagai penyakit dan kondisi gusi. Beberapa bahan lain yang membantu kesehatan mulut seperti :

- [manfaat strawberry](#)
- [manfaat jeruk](#)
- [manfaat jambu biji](#)

6. Detoksifikasi Racun Dalam Tubuh

Terkadang makanan yang kita konsumsi, tidak semuanya mengandung zat yang baik. Zat racun yang berbahaya dan menumpuk pada tubuh ini, tidak baik untuk kesehatan. Mengonsumsi jus lemon, membantu menghilangkan racun tersebut dan mengeluarkannya bersamaan dengan sisa metabolisme lain.

Jus lemon merupakan pembersih darah karena membantu tubuh untuk membuang racun. Ia juga memiliki 22 senyawa anti kanker dan memperlambat pertumbuhan tumor kanker. Setelah radiasi dan kemoterapi, ia bisa menghilangkan jejak sisa radiasi dan memurnikan darah. Lemon juga menunjang sistem kekebalan tubuh dan baik sebagai anti depresan.

7. Vitamin C dan Berat Badan

Di tulis dalam artikel yang diterbitkan dalam “Journal of the American College of Nutrition” pada tahun 2005, vitamin C berbanding terbalik dengan massa tubuh. Para peneliti menunjukkan hasil bahwa, asupan vitamin C yang cukup membantu tubuh memicu serangkaian reaksi kimia yang memecah lemak tubuh dan berguna sebagai energi. [Manfaat buah-buahan](#) kaya akan kandungan vitamin C, begitu juga di dalam buah lemon yang tinggi dan merupakan alasan untuk efek yang kuat dari kombinasi ini.

Khasiat jeruk lemon terutama banyak dipakai dalam dunia kecantikan, seperti berikut ini :

8. Mengatasi kulit kering pada tumit dan lutut

Potongan jeruk lemon dapat mengatasi masalah ini. Gosokkan potongan jeruk lemon pada sisi kulit kering, seperti pada tumit dan lutut, biarkan hingga meresap ke kulit. Tidak perlu di bilas dengan air kembali.

9. Masker lemon mencerahkan kulit

Bagi kulit berminyak, sangat bermasalah sekali jika kulit wajah terlihat berkilap. Sari jeruk lemon dicampur dengan madu, dapat dijadikan masker. Gunakan secara rutin, manfaat madu dan lemon ini, untuk mendapatkan hasil kulit wajah yang tampak lebih segar dan cerah.

10. Memperkecil pori-pori kulit

Pori-pori wajah yang terlihat agak melebar sangat mengganggu penampilan. Rawatlah kulit wajah dengan air jeruk lemon. Sari jeruk lemon disimpan dalam lemari es, kemudian jus lemon dioleskan pada wajah tunggu hingga meresap, lalu bersihkan dengan air. Lakukan hal ini setiap pagi, dan jangan sari jeruk lemon, jangan sampai lebih dari satu minggu.

11. Mengurangi ketombe

Sari jeruk lemon, campurkan dengan minyak zaitun hangat. Pijat kepalamu perlahan-lahan dengan campuran lemon tadi dan diamkan selama 15 menit lalu bilas rambutmu dengan air dan gunakan conditioner rambut. Manfaat lemon akan membuat ketombe berkurang dan [manfaat minyak zaitun](#) memberikan kelembaban alami rambut. Tentusaja dengan pemakaian yang teratur.

Kandungan Nutrisi Lemon

Lemon

Sejumlah manfaat lemon di atas, bersumber dari sejumlah nutrisi baiknya. Menurut database nutrisi USDA National, satu lemon mentah, tanpa kulit (sekitar 58 gram) menyediakan :

- 17 kalori
- 0,6 gram protein
- 0,2 gram lemak
- 5,4 gram karbohidrat (termasuk 1,6 gram serat dan 1,5 gram gula)
- 51 % kebutuhan vitamin C harian
- sejumlah kecil zat thiamin, riboflavin, vitamin B-6, asam pantotenat, kalsium, zat besi, magnesium, fosfor, kalium, tembaga dan mangan.

Satu ons cairan jus lemon menyediakan 7 kalori, 0,1 gram protein, 0,1

31 Manfaat Pete untuk Kesehatan Tubuh (#Bijak Sesuai Kebutuhan Tubuh)

Buah pete atau dalam bahasa Indonesia dinamakan petai, mungkin banyak sekali yang membenci buah yang satu ini karena baunya yang minta ampun. Buah ini memiliki bentuk bulat pipih dengan warna hijaunya yang khas. Selain itu, bijinya yang berada di dalam bentuk papan-papan juga menambah keunikan buah yang bau ini.

Mengapa pete bau??

Petai bisa menimbulkan bau yang tidak sedap lebih karena kandungan asam amino yang terkandung di dalam biji petai yang mengandung unsur sulfur. Kandungan inilah yang membuat biji petai menghasilkan bau yang sangat menyengat dan tidak sedap. Di amerika sendiri, petai termasuk salah satu jenis makanan yang baunya paling buruk.

Namun, sepertinya Tuhan memang adil. Meskipun petai banyak dijauhi dan dihindari oleh banyak orang karena baunya yang tidak sedap, namun petai ternyata memiliki kandungan gizi yang tinggi, serta memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan tubuh kita.

Berikut ini adalah beberapa manfaat dan kelebihan dari petai bagi kesehatan tubuh :

1. Top 1 Untuk diabetes / Gula darah

Rasa pahit dalam Petai ternyata memiliki dampak super ampuh untuk mengatasi diabetes atau darah manis. Hal ini sudah teruji ratusan tahun lalu hingga saat ini, ternyata banyak yang sudah sembuh total memanfaatkan petai.

2. untuk mengurangi Kolesterol

Petai juga dapat membantu mengurangi kolesterol, zat antioksidan dalam petai serta berbagai zat lainnya yang terkandung di dalamnya, mampu mengurangi kolesterol secara cepat. *

3. Mengobati sakit jantung

Kemampuan petai untuk mengurangi kolesterol dan hipertensi cukup ampuh, hal ini yang membuatnya dapat mengurangi dan mengobati sakit jantung. *

4. Meredakan depresi

Kelebihan pertama dari petai adalah, manfaat pete mampu meredakan depresi yang terjadi pada seseorang. Ternyata, kandungan zat tryptophan yang terkandung dalam petai merupakan faktor yang menyebabkan redanya depresi pada seseorang. Berikut ini adalah efek dari tryptophan yang terkandung pada pede :

- Membuat tubuh menjadi lebih rileks
- Dapat memperbaiki mood dan kondisi emosi seseorang
- Membuat tubuh terasa lebih bahagia

5. Dapat mengatasi gangguan PMS

PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) biasanya dapat membuat seorang wanita dengan cepat berubah mood dan kondisi emosinya. Dengan mengkonsumsi pete ini, maka akan membantu menstabilkan mood. Hal ini merupakan efek dari tryptophan. Selain itu, pete juga mengandung [manfaat vitamin B](#), terutama vitamin B1 yang dapat mengatur kadar gula darah, dan juga dapat membantu memperbaiki mood seseorang

6. Mencegah terjadinya anemia

Biji atau buah petai sendiri ternyata sanggup mencegah terjadinya anemia pada seseorang. Hal ini disebabkan oleh kandungan [manfaat zat besi](#) tinggi yang terkandung dalam buah pete ini. Anemia sendiri dapat berakibat :

- 5 L (letih, lemah, lesu, lunglai, lemas)
- Tubuh terasa tidak bertenaga
- Mudah terserang penyakit ringan
- Mudah pusing dan mual-mual
- Tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal

Dengan mengkonsumsi petai, beberapa gejala diatas dapat dicegah dan tidak akan muncul pada diri anda.

7. Menurunkan tekanan darah tinggi

Beberapa penelitian mengatakan bahwa buah pete dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hipertensi sendiri dapat disebabkan oleh banyak faktor, yang dapat berakibat :

- Mudah marah dan cepat marah
- Meningkatkan resiko terserang penyakit kronis, seperti jantung
- Mudah lelah

Konsumsi petai dapat membantu menurunkan resiko tekanan darah tinggi atau hipertensi yang diderita, dan dapat mengurangi gejala-gejala yang ditimbulkan oleh hipertensi. Khasiat ini juga di dapat pada :

- [manfaat buah pepaya](#)
- [manfaat mentimun](#)
- [manfaat labu siam](#)

8. Meningkatkan kemampuan kognitif

Bagaimana ceritanya buah atau biji petai ini dapat meningkatkan kemampuan kognitif? Ternyata buah petai ini memiliki kandungan kalium yang tinggi, sehingga dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kemampuan kognitif. Kemampuan kognitif tersebut meliputi banyak hal, antara lain :

- Kemampuan mengingat
- Kemampuan melakukan rekognisi pola

- Kemampuan dalam mempersepsikan melalui indera

Penelitian di Inggris menguatkan hal ini, dimana para siswa yang mengkonsumsi pete pada saat sarapan hingga makan siang, dapat mengerjakan soal-soal dengan cukup mudah.

9. Menghilangkan rasa sesak karena kekenyangan

Manfaat pete saat dikonsumsi ini, memiliki efek yang dinamakan efek antasida. Efek ini dapat membantu anda dalam mengurangi rasa begah dan sesak pada bagian dada yang disebabkan oleh kekenyangan atau terlalu banyak makan. pete ini dapat membantu mengurangi rasa sesak dan sakit tersebut.

10. Menghilangkan gatal karena gigitan nyamuk

Tidak hanya buah atau biji petai yang berkhasiat, bagian kulit petai pun ternyata memiliki khasiat dan manfaat. Salah satu manfaat dari kulit biji petai ini adalah dapat mengurangi dan menghilangkan rasa gatal yang diakibatkan oleh gigitan nyamuk. Berikut ini cara mengurangi dan menghilangkan rasa gatal dengan menggunakan kulit petai :

- Ambil bagian dalam dari kulit petai
- Gosok-gosokan bagian dalam kulit petai tersebut pada daerah kulit yang gatal karena digigit nyamuk.

11. Mencegah terjadinya kegemukan

Selain memiliki kandungan serat yang tinggi yang dapat mengikat lemak, manfaat pete juga dapat mencegah kegemukan dengan cara lain. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkan kegemukan adalah faktor stress, depresi dan tekanan. Dengan mengkonsumsi pete, dapat mengurangi faktor resiko tersebut, sehingga akan terhindar dari kegemukan.

12. Baik untuk kesehatan lambung

Buah atau biji petai ini ternyata sangat bersahabat dengan lambung manusia. Meskipun dimakan secara mentah, buah ini tidak menimbulkan efek yang buruk bagi lambung. Malahan buah atau biji petai ini sangat baik bagi lambung, karena:

- Dapat menetralkan asam lambung
- Mengurangi iritasi dan luka pada bagian lambung
- Mencegah terjadinya infeksi pada lambung

13. Dapat menurunkan suhu tubuh

Manfaat pete dipercaya sebagai buah atau biji yang dapat membantu menurunkan suhu tubuh. Buah atau biji petai ini dikenal dengan istilah buah dingin, yang akan menurunkan suhu tubuh.

14. Mencegah serangan stroke

Salah satu penelitian yang diungkapkan oleh The New England Journal of Medicine, dikatakan bahwa mengkonsumsi pete dapat membantu untuk mengurangi resiko terjadi serangan stroke pada seseorang. Seperti juga ditemui pada :

- [manfaat daun dewa](#)
- [manfaat selada air](#)
- [manfaat daun belimbing](#)

15. Membantu menghentikan kebiasaan merokok

Anda ingin mencoba berhenti dari kebiasaan merokok? Ternyata kandungan vitamin B6, vitamin B12, kalium, dan magnesium yang terkandung di dalam manfaat pete ini dapat membantu dalam menghentikan kebiasaan merokok. Hal ini juga dapat mempercepat efek penghentian nikotin yang masuk ke dalam tubuh.

16. Mengandung antioksidan

Buah atau biji petai ini juga merupakan salah satu yang memiliki [manfaat antioksidan](#) yang tinggi. Antioksidan yang tinggi ini dapat membantu tubuh dalam menangkal radikal bebas yang masuk ke dalam tubuh. Selain itu, antioksidan dapat membantu :

- Meningkatkan imunitas dan daya tahan tubuh
- Mencegah tubuh terjangkit berbagai macam penyakit
- Baik untuk kesehatan tubuh

17. Vitamin C yang tinggi

Petai mengandung [manfaat vitamin C](#) yang cukup tinggi, walaupun memang tidak setinggi jenis buah-buahan asam, seperti [manfaat jeruk](#) dan [manfaat apel](#). Namun demikian kandungan vitamin C yang terkandung pada pete dapat membantu tubuh mencukupi kebutuhan vitamin C dalam sehari.

Berikut ini adalah beberapa manfaat yang bisa diperoleh dari vitamin C :

- Menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh
- Mencegah terjadinya berbagai macam penyakit
- Mencegah sariawan, gusi berdarah dan infeksi

18. Kaya Kandungann vitamin A

Ternyata si hijau ini juga mengandung vitamin A yang baik untuk kesehatan tubuh. Kira – kira 100 gr biji atau buah petai dapat mengandung kurang lebih 299 IU Vitamin A. [Manfaat vitamin A](#) sendiri sangatlah penting bagi tubuh, yang berguna untuk :

- Menjaga kesehatan mata
- Mencegah terjadinya gangguan pada mata
- Dapat menjaga kesehatan dan ketahanan tubuh

*belum ada penelitian pasti mengenai khasiat petai untuk medis. Jadi harap menggunakannya secara bijak.

Manfaat Pete untuk Mengatasi Gangguan Pencernaan

Buah atau biji petai ini memiliki kandungan serat yang sangat tinggi. Kandungan serat yang sangat tinggi ini tentu saja akan sangat berguna untuk mencegah terjadinya gangguan-gangguan pencernaan yang anda alami. Gangguan pencernaan yang sering dialami antara lain :

1. Sembelit
2. Diare
3. Sulit buang air besar atau kecil
4. Nyeri perut
5. Mulas mulas
6. Begah

Perlu diketahui, walaupun memiliki banyak sekali manfaat, namun jangan terlalu banyak mengkonsumsi petai, karena akan menimbulkan bau yang tidak sedap. Hal ini akan membuat anda dan orang di sekitar anda merasa tidak nyaman dengan bau yang ditimbulkan.

Petai Juga di percaya sangat bermanfaat untuk ginjal, dan beberapa organ lain seperti jantung dan baik juga untuk penderita diabetes.

Masakan Indonesia yang Menggunakan Pete

Pada dasarnya, meskipun memiliki bau yang banyak dibenci dan dihindari oleh orang banyak, pete sendiri merupakan salah satu jenis makanan yang juga digemari oleh masyarakat Indonesia. Hal ini terbukti dari banyaknya makanan olahan yang mencampurkan pete sebagai bahan utama, ataupun sekedar bahan pelengkap. Di beberapa daerah sendiri, pete malahan seperti menu wajib lalapan ketika sedang menyantap hidangan.

Berikut ini beberapa jenis sayuran dan makanan olahan yang bisanya melibatkan petai di dalamnya :

1. Sayur lodeh
2. Sambal goreng ati atau kentang
3. Sambal goreng krecek
4. Tumis tauge

Pete sering di masukan sebagai bahan campuran pada menu masakan juga karena memiliki warna yang menarik, yaitu hijau terang, yang akan menambah warna pada masakan yang dibuat.

Cara menggunakan petai untuk pengobatan

Petai dapat digunakan untuk pengobatan dengan dua cara mudah.

1. Dimakan langsung dengan kulit (putih)nya
2. Atau di rebus.

14 Manfaat Jengkol Bagi Kesehatan Tubuh (# Teruji)

Manfaat jengkol belum banyak diketahui oleh masyarakat umum, sangat sayang, padahal sayuran ini cukup ampuh untuk menjaga kesehatan tubuh. Jengkol menjadi salah satu makanan favorit masyarakat Indonesia karena teksturnya yang empuk bila dimasak dengan benar dan rasanya yang sangat khas. Jengkol sering dihidangkan sebagai lauk atau menu utama. Kini semakin kreatifnya masyarakat kita, jengkol pun kini dapat diolah sebagai camilan. Sebut saja keripik jengkol. Aroma jengkol memang sangat tajam.



Namun tahukah anda dibalik tajamnya aroma jengkol, Jengkol memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh.

Manfaat jengkol bagi kesehatan sudah tidak diragukan lagi, namun sayangnya tidak banyak orang yang tahu. Berikut beberapa manfaat jengkol bagi kesehatan:

1. Pembentukan Jaringan Tubuh

Kandungan protein yang tinggi pada jengkol dapat membantu pembentukan jaringan dalam tubuh. kandungan protein pada jengkol ternyata jauh lebih banyak bila dibandingkan dengan kandungan protein pada kacang hijau dan kacang keledai.

2. Mencegah Anemia

Jengkol juga kaya akan zat besi di mana zat besi ini sangat berperan untuk mencegah dan mengatasi kurangnya produksi sel-sel darah merah dalam tubuh. Anda pastinya tahu bahwa bila tubuh kekurangan zat besi, produksi sel-sel darah merah akan berkurang. Akibatnya suplai oksigen dan zat-zat makanan yang dibutuhkan oleh seluruh sel dalam tubuh juga akan berkurang.

Efek dari kurangnya suplai oksigen dan zat-zat makanan pada sel akan menurunkan fungsi/ kinerja sel. Tak heran jika seseorang mengalami kekurangan zat besi, ia akan terlihat lemas, mudah lelah, dan tidak bersemangat. Nah, bagi anda para wanita, mengkonsumsi jengkol saat sedang menstruasi sangat dianjurkan agar tubuh anda tidak kekurangan zat besi akibat banyaknya darah menstruasi yang keluar tubuh.

Penting untuk anemia :

- [Manfaat sari kurma](#)
- [Manfaat bayam](#)
- [Manfaat daging](#)

3. Mencegah Tulang Keropos / Memperkuat tulang dan gigi

Selain zat besi dan protein, kandungan zat lain yang ada di dalam jengkol adalah kalsium dan fosfor. Dua zat ini adalah zat yang sangat dibutuhkan oleh tulang. Kalsium dan fosfor dapat mencegah tulang keropos (osteoporosis). Jadi, sering mengonsumsi jengkol dengan porsi yang cukup dapat membuat tulang pada tubuh anda menjadi lebih kuat.

Penting untuk tulang

- [Manfaat berjalan kaki](#)
- [Manfaat kentang](#)
- [Manfaat susu](#)

4. Basmi Radikal Bebas

Jengkol mengandung beberapa jenis vitamin seperti vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, dan vitamin C. Vitamin A bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata dan dapat meningkatkan ketajaman indera penglihatan. Vitamin A dan vitamin C juga berperan sebagai zat antioksidan. [Manfaat antioksidan](#) dikenal ampuh menangkal zat-zat radikal bebas penyebab penyakit kanker.

5. Mengatasi penyakit jantung koroner

Jengkol merupakan bahan makanan yang bersifat diuretic (pembuangan urine menjadi lancar). Pembuangan urine yang lancar sangat baik untuk para penderita penyakit jantung.

6. Merampingkan perut

Jangan salah ya, jengkol juga dapat membantu merampingkan perut yang buncit. Kandungan seratnya yang tinggi dapat melancarkan BAB sehingga secara tidak langsung membuat perut langsing. Salah satu penyebab buncitnya perut pada seseorang adalah karena buang air besar yang tidak lancar dan tidak teratur.

7. Mencegah diabetes

Hebatnya lagi, jengkol dapat mencegah timbulnya penyakit diabetes. Mengapa? Di dalam buah jengkol terdapat zat yang tidak ditemukan pada bahan-bahan makanan lainnya. Zat tersebut dinamakan zat asam jengkolat. Asam jengkolat ini berupa kristal-kristal yang tidak larut oleh air. Karena sifat diuretic inilah jengkol sangat tidak dianjurkan untuk dikonsumsi oleh anda para penderita gangguan ginjal. Dikhawatirkan ginjal tidak akan mampu menyaring asam jengkolat pada buah jengkol. Akibat ginjal tidak mampu menyaring asam jengkolat adalah sulit berhentinya buang air kecil (anyang-anyangan).

8. Mengatasi masalah penyempitan pembuluh darah

Penderita penyakit jantung mengalami penyempitan pembuluh darah sehingga darah yang mengalir menuju jantung menjadi tidak lancar. Kandungan mineral pada jengkol ternyata dapat melebarkan pembuluh darah yang menyempit serta mencegah pembuluh darah menyempit kembali. Nah, agar khasiat jengkol menjadi optimal, sebaiknya anda tidak memasak jengkol terlalu matang (overcooked).

9. Mengatasi sembelit pada ibu hamil

Ibu hamil biasanya sering mengalami sembelit. Kandungan serat pada jengkol dapat mengatasi masalah sembelit. Dengan kata lain, serat pada jengkol membantu melancarkan pencernaan dan buang air besar. Namun tetap jangan terlalu banyak mengonsumsi jengkol ya. Konsumsilah jengkol sesuai dengan jumlah yang dianjurkan.

10. Pertumbuhan tulang dan gigi pada janin yang masih dalam kandungan

Jengkol juga bermanfaat untuk pertumbuhan tulang dan gigi pada janin yang masih dalam kandungan. Pertumbuhan tulang dan gigi dapat berjalan optimal berkat kandungan kalsium dan fosfor yang tinggi pada buah jengkol.

11. Jengkol dapat menstabilkan organ-organ penting dalam tubuh

Organ-organ penting dalam tubuh akan berfungsi dengan baik dan stabil bila tubuh terpenuhi kebutuhan asam folat dan vitamin B6. Berbeda situasinya jika tubuh kekurangan asam folat dan vitamin B6. Tak heran jika ibu hamil juga disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan asam folat demi perkembangan janinnya. Salah satu contoh makanan yang kaya akan asam folat adalah jengkol. Namun sekali perlu diingat bahwa konsumsilah jengkol secukupnya saja. Jangan terlalu berlebihan karena konsumsi jengkol yang berlebihan akan kurang baik efeknya untuk organ ginjal.

12. Mencegah kecacatan pada bayi

Kandungan asam folat pada jengkol juga dapat mencegah kecacatan bawaan pada bayi.

Baik untuk bayi :

- [Manfaat buah bit](#)
- [Manfaat madu](#)
- [Manfaat susu kedelai](#)
- [Manfaat mendengarkan musik klasik](#)

13. Mengontrol kadar gula darah

Manfaat lainnya dari buah jengkol adalah dapat mengontrol kadar gula darah sehingga sangat baik untuk dikonsumsi oleh anda para penderita diabetes. Jengkol mengandung zat gula yang ‘bersahabat’ dengan para penderita diabetes. Zat gula pada jengkol merupakan zat gula yang paling mudah diurai sehingga aman untuk penderita diabetes.

Berbeda dengan zat gula pada bahan makanan lainnya seperti makanan-makanan yang mengandung karbohidrat. Zat gula yang mudah terurai pada jengkol ini kemudian akan diubah menjadi energi oleh tubuh. Alhasil, stamina tubuh pun akan meningkat. Proses

penguraian zat gula yang sempurna tidak akan menimbulkan timbunan gula darah di dalam tubuh.

Baik untuk gula darah :

- [Manfaat umbi talas](#)
- [Manfaat beras merah](#)
- [Manfaat buah mahoni](#)

14. Zat Antioksidan bermanfaat menjaga kesehatan jantung

Seperti yang sudah disebutkan di atas, jengkol mengandung zat antioksidan yang sangat baik untuk kesehatan tubuh. Demikian juga dengan kesehatan jantung. Toksin atau racun dalam tubuh akan sulit masuk ke dalam tubuh, khususnya jantung, berkat perlindungan yang diberikan oleh zat antioksidan ini. Segala sesuatu yang menghambat aliran darah dalam pembuluh darah juga akan hilang oleh zat yang terkandung pada jengkol. Aliran darah pun akan menjadi lebih lancar dan jantung pun akan berfungsi dengan baik dan optimal.

Semoga informasi seputar manfaat jengkol bagi kesehatan ini bermanfaat untuk anda para pembaca. Pastikan anda menjaga kesehatan tubuh anda dengan cara memperhatikan asupan nutrisi anda serta berolahraga secara teratur. Selektiflah dalam mengkonsumsi makanans. Meski jengkol identik sebagai makanan biasa, ternyata memiliki manfaat yang luar biasa bagi kesehatan. Benar begitu?

Kontraindikasi Jengkol

Tapi ingat ya bagi anda penderita gangguan organ ginjal, sebaiknya tidak mengkonsumsi jengkol karena akan semakin memperburuk kondisi organ ginjal anda. Mengkonsumsi jengkol pun perlu dibatasi, yaitu hanya 3 hingga 10 gram saja per hari. Porsi ini adalah takaran yang pas untuk anda yang ingin tetap sehat meski mengkonsumsi jengkol setiap hari.

Manfaat Bayam (#8 Sudah Pasti Ampuh)

Manfaat bayam sangat penting bagi pertumbuhan anak-anak pada umumnya, ibu hamil, dan bagi semua orang tentunya. Bayam merupakan sayuran yang favorit bagi keluarga Indonesia.

Bayam mudah ditemui pada pasar-pasar tradisional, dan untuk memasaknya juga tidak sulit. Menu bayam, biasanya di tumis dengan beberapa bahan lain seperti jagung yang tentu saja membuat tumis bayam bervariasi dan sekaligus mendapatkan [manfaat jagung](#) atau [manfaat kacang panjang](#) dalam satu masakan.

Sayuran seperti bahan ini, juga dapat dikreasikan dengan daging ayam menjadi nugget bayam. Menu seperti ini biasanya sangat disukai anak-anak, namun kandungan gizi bayam ternyata memang baik untuk tubuh.

Kandungan Bayam

Bayam merupakan bahan makanan yang padat nutrisi, itu yang menjadikannya tidak kalah dari sayuran lain seperti pada [manfaat kangkung](#), [manfaat kacang panjang](#) atau pun [manfaat wortel](#). Pada seikat terdapat kandungan kalori, zat besi, vitamin B, vitamin A, vitamin E, magnesium, kalium, asam folat, kalsium dan masih banyak nutrisi penting lainnya.

Manfaat Bayam Bagi Kesehatan Tubuh

Manfaat bayam sudah terlihat dari berbagai kandungan gizi yang sangat tinggi didalamnya. Manfaat bayam sangat beragam dan baik bagi tubuh terlebih lagi bagi anak-anak yang sedang masa pertumbuhan. Beberapa manfaat bayam adalah sebagai berikut :

1. Penting Untuk Menjaga Kesehatan Mata

Bayam merupakan salah satu sayuran yang sangat tinggi kandungan vitamin A, kita ketahui bahwa vitamin ini sangat penting untuk menjaga kesehatan mata agar penglihatan tetap baik.

2. Menjaga kesehatan tulang

Vitamin K pada bayam membantu penyerapan kalsium yang baik bagi tulang. Pada orang-orang yang telah lanjut usia sangat rentan terkena penyakit osteoporosis, maka dari itu sangat penting mengonsumsi bayam dan apalagi pada anak-anak yang sedang tumbuh kembang. Seimbangkan pula dengan susu untuk kalsium yang penting bagi pembentukan tulang.

3. Menjaga kesehatan jantung

Plak kolesterol pada pembuluh darah arteri akan meningkatkan resiko penyakit jantung. Antioksidan pada bayam mencegah menumpuknya kolesterol dan juga mampu mengontrol tekanan darah yang menjauhkan dari penyakit hipertensi.

4. Mencegah kanker

Manfaat bayam terkandung pada flavonoid ini mampu meredam infeksi pada tubuh yang menyebabkan kanker. Beberapa diantaranya kanker ovarium, kanker paru-paru, dan kanker

kolon. Selain itu beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa bayam diyakini dapat mengurangi resiko kanker kulit.

5. Mencegah Penuaan dini

Vitamin a dan kandungan anti oksidan yang terdapat dalam bayam sangat membantu untuk mencegah dan mengatasi penuaan dini yang disebabkan oleh radikal bebas.

6. Meningkatkan efisiensi Otot

Masih ingat sinetron Popaye? ia akan tumbuh kuat berotot setelah makan bayam. Tidak salah memang, karena bayam dari berbagai penelitian di dunia di yakini dapat meningkatkan efisiensi otot. Para peneliti dari Karolinska Institute di Swedia menemukan partisipan yang mengonsumsi 300 gram bayam sehari mengurangi jumlah oksigen yang dibutuhkan untuk daya otot-otot mereka saat latihan sebesar lima persen. Efeknya terlihat hanya setelah tiga hari konsumsi bayam. Sungguh luar biasa.

7. Melancarkan Pencernaan

Bayam merupakan sayuran hijau yang sangat tinggi kandungan serat, hal ini sangat berdampak pada kesehatan pencernaan dalam tubuh manusia. Jika anda mengalami masalah BAB atau pencernaan lainnya ada baiknya anda mengonsumsi bayam sebagai menu harian anda.

8. Baik Untuk Anemia

Bayam mengandung zat besi yang sangat baik untuk memproduksi sel darah merah yang diperlukan oleh tubuh manusia. Kekurangan darah merah atau yang lebih dikenal anemia, maka ada baiknya anda mulai mengonsumsi bayam secara rutin agar terbebas dari anemia.

Tips Memasak Bayam

Pada saat memasak bayam ini, tidak boleh terlalu lama karena akan menghilangkan nutrisi penting. Selain itu hendaknya bayam setelah dimasak, jangan didiamkan terlalu lama karena beberapa senyawa pada bayam akan rusak jika terkena oksigen. Oleh karena itu, bayam yang sudah dimasak harus segera dimakan sebelum lima jam.

Efek Samping Bayam

Bayam tinggi asam oksalat, yang dapat mengikat zat besi dan kalsium dan menyebabkan tubuh akan mengikat zat ini sehingga akan menyebabkan kekurangan kedua zat ini. Mengonsumsi makanan yang kaya vitamin C, seperti tomat, lombok, jus lemon atau jus jeruk bersama dengan bayam dapat membantu penyerapan kedua zat tersebut. Bayam tinggi serat, tapi terlalu banyak dapat menyebabkan masalah pencernaan seperti kembung, perut bergas dan kram.

Manfaat bayam memang cukup baik bagi tubuh manusia, sejumlah penelitian juga telah memberikan bukti nyata yang mengaitkan khasiat bayam dalam membantu menjaga kesehatan tubuh manusia.

11 Manfaat Kentang Bagi Kesehatan Tubuh

Manfaat kentang sudah lama dijadikan menu diet bagi orang-orang yang memiliki keluhan gejala penyakit diabetes. Kentang termasuk keluarga umbi-umbian yang berasal dari Amerika, dan sudah dibudidayakan pada negara-negara lain termasuk Indonesia.

Pada negara asalnya sendiri, kentang sudah dijadikan makanan pokok bagi penduduknya. Tidak mengherankan karena kentang merupakan salah satu penghasil karbohidrat sebagai sumber energi. Pada kandungan sebuah kentang, tersimpan manfaat yang baik bagi tubuh.

Kandungan Kentang

Pada kentang terkandung zat-zat seperti karbohidrat, fosfor, zat besi, protein, lemak nabati dan kalsium serta mineral-mineral penting lainnya. Hal ini yang menjadikan kentang baik dikonsumsi dalam menu makan sehari-hari. Berikut adalah berbagai kandungan gizi Kentang yang terdapat dalam satu porsi 173 Gr Kentang (([Whfoods](#), Potatoes. Diakses 24 November 2014))

Nutrient	DRI/DV
vitamin B6	32%
potassium	26%
copper	22%
vitamin C	22%
manganese	19%
phosphorus	17%
fiber	15%
vitamin B3	15%
pantothenic acid	13%

Kandungan Kentang : Sumber (WHFoods)

Melihat kandungan gizi kentang di atas, memang ia sangat tinggi kandungan vitamin B6 dan Potasium, lalu apa saja manfaat kentang bagi kesehatan tubuh kita.

Manfaat Kentang Untuk Kesehatan

1. Pencegahan kanker

Vitamin B6 pada kentang ampuh melawan terjadinya pembentukan tumor dalam tubuh yang sangat memicu kanker, dalam hal ini adalah kanker prostat pada pria dan kanker rahim pada wanita. Mengonsumsi kentang akan mencegah tumbuhnya sel kanker dalam tubuh dan telah banyak studi yang membuktikannya.

2. Mengurangi kadar kolesterol

Manfaat kentang dalam mengurangi kadar kolesterol berasal dari kandungan zat potasium yang cukup banyak dalam dirinya. Seperti yang dapat kita temui pada [manfaat pisang](#), zat

potasium membantu menghalangi penumpukan kolesterol dalam darah. Kalori yang rendah pada kentang, dapat menjadi menu diet rendah kolesterol anda, tentu saja tanpa di goreng.

3. Mengurangi resiko batu ginjal

Memang pada kentang kandungan kalsium dan zat besi dapat memicu pembentukan batu ginjal, namun magnesium yang kaya pada kentang dapat menolak kalsium yang ada pada jaringan ginjal. Pada orang-orang penderita batu ginjal, kentang bukan merupakan makanan yang 'haram' bahkan beberapa menu diet juga melibatkan kentang.

4. Kesehatan Tulang

Kentang sangat baik untuk tulang, kandungan zat besi yang terdapat pada kentang memastikan ia sangat membantu pertumbuhan dan kesehatan tulang secara keseluruhan. Zat Besi, kalsium, fosfor, magnesium, dan seng yang ada dalam kentang merupakan kombinasi sempurna untuk membangun dan membentuk struktur serta kekuatan tulang.

5. Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Asupan natrium harus dikurangi agar dapat membantu dalam hal menurunkan tekanan darah, namun meningkatkan asupan kalium cukup penting untuk menurunkan tekanan darah ini. Sumber zat lain seperti kalium, magnesium, dan kalsium merupakan zat yang dipercaya dapat menurunkan anda yang memiliki tekanan darah tinggi(([Medicalnewstoday](#), What are the health benefits of potatoes?. di akses 24 november 2014)).

6. Kesehatan Jantung

Ada banyak zat gizi yang terdapat di dalam sebuah kentang yang dapat mendukung kinerja jantung yang sehat, Serat, kalium, vitamin C dan vitamin B-6 adalah beberapa diantaranya. Kentang juga tidak memiliki kandungan kolesterol yang tinggi semuanya sangat baik untuk Jantung.

7. Membangun dan pembentukan sel

Vitamin B6 merupakan salah satu vitamin penting yang dibutuhkan untuk melakukan pemrosesan reaksi kimia yang dibutuhkan untuk membentuk sel dalam tubuh. Vitamin B6 dibutuhkan lebih dari 100 reaksi enzimatik, enzim sendiri adalah protein yang menyebabkan terjadinya reaksi kimia. Sebagian besar protein dan asam amino membutuhkan vitamin B6 untuk sintesis dalam pembentukan DNA dalam tubuh. Untuk itu vitamin B6 ini juga dibutuhkan untuk pembuatan sel sel baru dalam tubuh kita.

8. Kesehatan Otak & Saraf

Kandungan vitamin B6 yang tinggi juga sangat membantu kesehatan otak dan membantu dalam proses transmisi yang dilakukan dalam saraf.

Selain untuk kesehatan, kentang juga sangat baik digunakan untuk perawatan kecantikan wajah dan kulit.

Manfaat Kentang Untuk Perawatan Kecantikan

Kentang sudah banyak dijadikan bahan kosmetik ataupun bahan racikan kecantikan disalon-salon, karena kandungannya yang kaya nutrisi. Jadi tidak perlu repot ke salon untuk mendapatkan perawatan kentang, karena tips berikut ini akan membantu anda selalu cantik dengan manfaat kentang.

9. Mengobati Wajah Berjerawat

Keadaan wajah dengan jerawat sangat mengurangi penampilan, untuk mengatasinya dengan cara Kentang di iris tipis kemudian dicuci bersih. Irisan kentang tempelkan pada bagian wajah yang berjerawat. Angkat ketika kentang sudah keabu-abuan. Dapat digunakan saat ingin tidur malam

10. Mengatasi bengkak sekitar mata

Kebiasaan tidur terlalu lama kadang menjadikan mata seperti bengkak, untuk mengatasinya cukup dengan kentang yang dicuci dan kupas kemudian di parut. Kompres mata dengan kain ke sekitar mata yang bengkak. Gunakan beberapa kali, agar bengkaknya mengempis.

Manfaat kentang bagi kecantikan dan kesehatan memang cukup banyak, kandungan nutrisi B6 pada kentang sangat membantu metabolisme dalam tubuh manusia.

Tips Penyajian

Penyajian kentang harus diperhatikan sebaik-baiknya, karena pengolahan yang salah dapat menyebabkan terjadinya pembakaran nutrisi yang tidak dapat di nikmati tubuh. Berikut adalah penyajian kentang yang baik :

1. Di rebus, jika ingin dikonsumsi sebaiknya kentang direbus.
2. Dibuat soup.
3. Dimasak kecap
4. Jangan di bakar, karena efek pembakaran tentu akan berdampak buruk pada kesehatan
5. Jangan di goreng, gorengan akan mengakibatkan efek negatif lain pada tubuh.

Jika anda pecinta kentang, perhatikan konsep yang baik dalam membuat olahan kentang, ada banyak olahan makanan enak yang terdapat pada kentang.

2 Manfaat Daun Mangga Untuk Kesehatan



Manfaat daun mangga banyak yang belum mengetahuinya, tidak seperti buahnya yang telah termasyur khasiatnya yang kaya akan [manfaat vitamin C](#). Tanaman mangga merupakan jenis tanaman yang dapat hidup dengan mudah, bahkan hanya pada halaman-halaman rumah. Bagian daunnya biasanya tidak banyak digunakan, padahal khasiat daun mangga ini dapat membantu berbagai gangguan kesehatan sebagai pengobatan herbal.

Berikut ini manfaat daun mangga untuk kesehatan :

1. Mengobati Diabetes

Daun pohon mangga mengandung tanin dan anthocyanin, yang membantu untuk mengobati diabetes awal. Teh daun mangga sangat baik untuk membantu untuk mengobati diabetes angiopati dan retinopati diabetes. Hal ini juga membantu mengobati Hiperglikemia. Daunnya mengandung senyawa yang disebut taraxerol-3beta, dan etil asetat ekstrak yang bersinergi dengan insulin untuk mengaktifkan GLUT4 dan menstimulasi sintesis glikogen.

Menurut penulis Kesehatan, teh mangga telah digunakan oleh dokter Eropa untuk membantu mengobati diabetes dan masalah pembuluh darah yang berhubungan dengan diabetes. Para penulis mengklaim bahwa mangga teh telah dikaitkan untuk memperlambat perkembangan diabetes, dan juga terkait dengan penyembuhan pembuluh darah di dalam dan sekitar pankreas yang sudah rusak akibat diabetes.

2. Menurunkan Risiko Hipertensi

Para penulis Kesehatan menambahkan bahwa minum teh daun mangga dapat membantu dalam pengobatan hipertensi, untuk memperkuat pembuluh darah rapuh yang dapat menyebabkan hipertensi. Para penulis Kesehatan direkomendasikan minum satu cangkir teh mangga setiap hari untuk membantu mengobati hipertensi. Daun mangga membantu menurunkan tekanan darah karena memiliki sifat hipotensi. Ini juga membantu untuk memperkuat pembuluh darah dan memperlakukan masalah varises.

3. Mengatasi Gelisah

Untuk orang yang menderita kegelisahan karena kecemasan, daun mangga menyediakan obat rumah yang baik. Menambahkan 2-3 gelas teh daun mangga dalam air mandi membantu untuk mengobati kegelisahan dan menyegarkan tubuh.

4. Empedu dan Batu Ginjal

Daun mangga membantu mengobati ginjal dan batu empedu. Untuk minuman harian dapat mengambil bubuk daun mangga yang digiling dan dikeringkan di tempat teduh dengan air dan disimpan dalam gelas semalam, membantu dalam memecahkan batu ginjal.

5. Masalah Pernapasan

Daun mangga baik untuk semua jenis masalah pernapasan. Hal ini terutama berguna bagi orang yang menderita bronkitis dan asma. Sebuah ramuan yang dibuat dengan cara merebus daun mangga dalam air dan minum dengan sedikit [manfaat madu](#), dapat membantu untuk menyembuhkan batuk secara efektif. Hal ini juga membantu untuk menyembuhkan hilangnya suara.

6. Menyembuhkan Disentri

Daun mangga membantu untuk mengobati perdarahan disentri. Keringkan daun mangga di tempat yang teduh dan kemudian rebus dengan air, lalu minum untuk menghentikan disentri.

7. Nyeri Telinga

Telinga sakit bisa sangat menjengkelkan, gunakan obat rumah untuk mengurangnya. Satu sendok teh sari daun mangga sebagai obat tetes telinga yang sebelumnya sudah di panaskan sedikit.

8. Menyembuhkan Luka bakar

Untuk menyembuhkan luka bakar pada kulit, bakar segenggam daun mangga menjadi abu. Terapkan abu ini pada daerah yang terkena. Pengobatan ini akan memberikan bantuan instan.

9. Mencegah Cegukan Dan Masalah Tenggorokan

Jika menderita cegukan atau masalah tenggorokan, daun mangga adalah obat rumah yang baik. Bakar daun mangga sedikit dan hirup asapnya untuk menyembuhkan cegukan dan masalah tenggorokan.

10. Menguatkan Perut

Taruh beberapa daun mangga dalam air hangat kemudian tutup wadahnya dan biarkan semalaman. Pagi hari berikutnya saring air dan minum pada waktu perut kosong. Lakukan dengan rutin untuk bertindak sebagai tonik perut yang baik dan membantu mencegah berbagai penyakit perut.

11. Sumber Vitamin

Para penulis mengklaim bahwa daun mangga yang digunakan untuk membuat teh mangga tinggi [manfaat vitamin A](#), vitamin B, dan vitamin C. Teh bisa menjadi pilihan yang sehat jika ingin menambahkan lebih banyak nutrisi dan vitamin untuk diet harian. Para penulis Vitamin juga mengklaim bahwa vitamin dalam teh mangga merupakan sumber utama nutrisi bagi orang-orang yang berada di negara-negara terbelakang.

12. Kaya Antioksidan

[Manfaat teh](#) hijau telah diketahui memiliki sejumlah potensi tertinggi akan [manfaat antioksidan](#), dalam sebuah penelitian yang diterbitkan pada tahun 2007 dalam "Acta Poloniae Pharmaceutica," teh hitam dan putih juga terbukti dapat melindungi terhadap kerusakan oksidatif. Mangga kering juga mengandung sejumlah kecil vitamin C, vitamin ini larut dalam teh daun mangga yang juga merupakan antioksidan alami. Vitamin C memberikan perlindungan terhadap radikal bebas dan racun yang dapat menyebabkan kerusakan DNA dalam tubuh

8 Manfaat Air Rebusan Jahe dan Sereh bagi Kesehatan Tubuh

Berbagai [manfaat Jahe dan sereh](#) sudah tidak diragukan lagi. Selain digunakan sebagai bumbu masakan juga dapat digunakan sebagai bahan racikan obat. Air rebusan Jahe dan sereh memiliki manfaat dan khasiat yang sangat baik salah satunya untuk menghangatkan tubuh.

Jahe memiliki nama latin *zingiber officinae* dimana populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Jahe memiliki rasa yang khas yakni rasa pedas yang berasal dari senyawa keton bernama zingeron. Terdapat 3 jenis jahe yang populer yakni jahe gajah, jahe kuning yang sering digunakan sebagai bumbu masakan dan jahe merah yang mengandung minyak atsiri yang tinggi dan paling cocok digunakan sebagai bahan dasar pembuatan racikan jamu.

Selain jahe, sereh sendiri memiliki kandungan mineral seperti kalsium, fosfor, mangan, seng, zat besi, vitamin A, potasium, asam folat dan vitamin C. Selain itu kombinasi keduanya juga memiliki manfaat lain yang sangat beragam dan mampu memberikan efek yang signifikan bagi tubuh guna menjaga kesehatan dan mengatasi berbagai penyakit.

Air rebusan jahe dan sereh memiliki banyak manfaat , diantaranya:

1. Detoksifikasi Racun

Sebagian besar orang tidak tahu akan pentingnya mengeluarkan racun yang ada pada tubuh. Detoksifikasi sendiri merupakan proses pembuangan racun (toksin) yang ada dalam tubuh yang dapat dihasilkan dari bahan makanan yang banyak mengandung MSG, bahan pengawet, konsumsi obat-obatan serta polusi udara. Beberapa penyakit yang dapat timbul diantaranya ialah kanker, kolesterol Tinggi, kerusakan sel dalam tubuh dan darah tinggi.

Penyakit darah tinggi juga dapat diatasi dengan manfaat daun karsen sebagai rebusan herbal. Teh jahe dan sereh dapat menjadi salah satu solusi dalam melakukan perawatan tradisional di rumah guna mengurangi racun yang ada pada tubuh.

2. Meringankan Peradangan dan Pembengkakan

Jahe memiliki sifat anti-inflamasi yang merupakan bahan aktif jahe. Kombinasi keduanya mampu mengurangi nyeri pada otot bekerja efektif pada peradangan dan mengurangi pembengkakan.

3. Membantu Menurunkan Berat Badan

Terdapat banyak [Manfaat sereh untuk diet](#) sama dengan [manfaat rebusan kayu manis dan cengkeh](#) yang memiliki sifat diuretik dan Jahe yang dapat mengurangi nafsu makan kombinasi keduanya dapat memberikan efek yang mampu mengurangi rasa lapar dan mendukung program diet. keduanya dapat dijadikan sebagai teh herbal.

4. Meringankan Demam dan Flu

Air rebusan Jahe dan sereh dapat mengatasi rasa mual saat demam. Rasa pedas yang dihasilkan jahe juga membantu mengatasi hidung tersumbat akibat flu.

5. Membantu Merilekskan Tubuh

Kombinasi air rebusan jahe dan sereh memiliki sifat menghangatkan tubuh dan memiliki efek menenangkan secara alami serta dapat membantu mengurangi kesulitan tidur dan memiliki kemampuan meringankan stres dan depresi.

6. Berfungsi Sebagai Antioksidan

Antioksidan berfungsi menangkal radikal bebas. Radikal bebas merupakan salah satu penyebab berbagai penyakit seperti kanker, Penyakit jantung hingga alzheimer. Jahe dan Sereh memiliki sifat antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas tersebut, dimana konsumsi antioksidan dalam bentuk alami memiliki efek yang lebih signifikan dibanding suplemen antioksidan.

7. Mengurangi Bau Mulut

Memiliki bau mulut yang tidak sedap merupakan masalah serius bagi setiap orang, hal ini akan menimbulkan respon negatif dari lawan bicara saat berkomunikasi. Bau mulut dapat disebabkan berbagai hal seperti sariawan, gigi berlubang, kelainan penyakit, kelebihan gas dalam lambung, makanan berbau menyengat seperti jengkol dan pete serta faktor keturunan atau genetik.

Air rebusan jahe dan sereh menjadi salah satu solusi dalam menghilangkan bau mulut, keduanya merupakan rempah-rempah yang cukup efektif dalam mengatasi masalah ini, gunakan air rebusan jahe dan sereh sebagai obat kumur, lakukan secara rutin agar memperoleh hasil yang maksimal.

8. Menjaga Kesehatan Pencernaan

Teh Jahe dan Sereh hangat mampu mengurangi rasa mual dan membantu menenangkan pencernaan dan mencegah masalah gangguan pada pencernaan.

Berbagai manfaat air rebusan jahe dan sereh diatas semoga dapat dimanfaatkan dengan baik dan perlu diingat bahwa konsumsi secara berlebihan juga memiliki efek yang kurang baik, tetap konsultasikan kesehatan secara rutin kepada dokter guna mencegah berbagai komplikasi penyakit.

41 Manfaat Leunca Untuk Kesehatan (No.1 Mengejutkan)



Sia pa yang tidak kenal dengan Leunca? Di Jawa Barat, buah ini sudah tidak asing lagi bagi para penggemar masakan Sunda maupun lalapan. Biasanya Leunca dijadikan sebagai makanan pendamping ataupun teman makan nasi yang dipadukan dengan taucu ataupun oncom ditambah cabai. Buah Leunca berbentuk bulat kecil-kecil berwarna hijau. Apabila tidak biasa memakannya, rasanya memang agak sedikit pahit. Buah Leunca akan berwarna merah maupun ungu pekat apabila ia sudah matang.

Leunca (*Solanum nigrum L*) merupakan tumbuhan dari suku terung-terungan (Solanaceae) yang berasal dari Eropa dan Asia Barat, kemudian menyebar ke Amerika, Australia, Malaysia dan Indonesia. Leunca memiliki nama lain Ranti (bahasa Jawa), bobose (Ternate) dan *black nightshade* (Eropa). Tanaman Leunca dapat tumbuh tinggi hingga mencapai 120 cm. Tanaman Leunca memiliki ciri-ciri batang yang tidak berkayu dan ditutupi bulu halus, begitu pula dengan daunnya. Panjang daun tumbuhan Leunca dapat mencapai 7 cm dan lebar 5 cm. Buah Leunca biasanya berdiameter kurang lebih satu cm.

Kandungan Leunca

Meskipun buah Leunca hanya berukuran kecil, namun Leunca memiliki nilai gizi yang tinggi. Buah Leunca juga memiliki kandungan nutrisi seperti Kalsium, Solasodin, Samak, saponin, Antropin, Diosgenin, Titogenun, Minyak Semak dan Zat Semak. Zat-zat tersebut sangat berguna bagi kesehatan tubuh manusia. Sehingga tidak heran Leunca menjadi favorit di antara penggemar dikarenakan selain dapat dijadikan sebagai salah satu sayur, Leunca juga memiliki banyak khasiat.

Selain kandungan gizi di atas, berikut merupakan daftar gizi yang terdapat dalam daun Leunca.

Kandungan Gizi Leunca	Jumlah
Kalori	45 kal
Protein	4,7 gram
Lemak	0,5 gram
Karbohidrat	8,1
Kalsium	210 mg

Fosfor	80 gram
Besi	6,1 mg
Vitamin A	1.900 SI
Vitamin B1	0,14 mg
Vitamin C	40 mg

Sayangnya, tidak semua buah Leunca dapat dikonsumsi. Hanya buah Leunca yang berasal dari kultivar yang mengandung racun dalam kadar racun rendah saja yang dapat dimakan. Buah Leunca yang masih muda memiliki kandungan zat alkaloid yang cukup tinggi, namun hal itu tidak menjadi racun maupun membahayakan. Untuk itu disarankan untuk lebih berhati-hati agar tidak memakan buah Leunca pada sembarang tempat agar tidak terkena racun. Atau agar lebih aman Anda juga dapat merebus buah Leunca tersebut agar kandungan racun yang tinggi dapat berkurang. Sedangkan buah Leunca yang sedikit lebih tua umurnya maupun berwarna ungu memiliki efek racun yang lebih sedikit. Namun daunnya memiliki kandungan glikoalkaloid solanin yang cukup tinggi dan sangat beracun apabila dikonsumsi dalam keadaan mentah meskipun tidak berakibat fatal.

Manfaat

Di Indonesia, Leunca digunakan sebagai lalapan ataupun sayuran. Namun sebenarnya Leunca telah digunakan sebagai obat-obatan sejak 2000 tahun yang lalu. Berikut merupakan beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari Leunca.

- **Sebagai Anti Kanker**

Kanker merupakan penyakit yang ditakuti oleh banyak orang. Terkadang penyembuhannya pun membutuhkan waktu yang lama. Nah, manfaat Leunca ini dapat berguna sebagai pencegah kanker dikarenakan mempunyai sifat anti-kanker yang berkemampuan untuk mencegah dan menyembuhkan kanker.

Buah Leunca mengandung senyawa solasonine, solasodine, solamargine, dan solanine yang menghambat pertumbuhan sel-sel kanker yang tidak terkontrol. Senyawa solasodine mempunyai efek untuk menghilangkan rasa sakit, menurunkan panas, anti radang dan anti shock. Senyawa Solamargine dan solasonine mempunyai efek antibakteri, sedangkan senyawa solanine sebagai antimitosis. Senyawa-senyawa tersebut dapat mengatasi gangguan kanker seperti kanker payudara, leher rahim, lambung dan saluran pernafasan.

- **Sebagai Anti Inflamasi**

Tidak dapat dipungkiri bahwasanya terkadang tubuh kita rentan terhadap segala jenis peradangan. Namun bagi Anda penggemar Leunca, hal ini tidak perlu dikhawatirkan karena Leunca juga memiliki sifat anti inflamasi yang baik untuk mengobati peradangan. Bahkan di China, Leunca juga sudah populer digunakan untuk mengurangi radang ginjal.

- **Sebagai Analgetik**

Leunca juga memiliki manfaat untuk mengurangi rasa nyeri dan sakit. Seperti halnya di Meksiko, Leunca telah digunakan sebagai obat pusing tradisional.

- **Sebagai Antipretik**

Apabila Anda sedang mengalami demam namun tidak ingin minum obat penurun demam, barangkali Anda dapat memakan Leunca selain mengompres tubuh Anda. Hal ini dikarenakan Leunca memiliki sifat antipretik yaitu menyekukkan dan menurunkan demam.

- **Sebagai Diuretik**

Gangguan saluran kemih merupakan penyakit yang dapat menjangkit siapa saja tanpa kenal usia maupun jenis kelamin. Apabila Anda mengalami gangguan tersebut, Anda dapat memanfaatkan Leunca sebagai obat tradisional selain sebagai lalapan. Hal ini dikarenakan Leunca memiliki sifat diuretik yang berfungsi untuk meluruhkan dan melancarkan saluran kemih.

Leunca juga dimanfaatkan untuk mengobati infeksi saluran kemih. Infeksi saluran kemih ini kebanyakan menyerang wanita, karena uretra wanita lebih rentan terhadap kontaminasi bakteri. Gejala yang sering timbul adalah perasaan yang selalu ingin buang air kecil, terasa sakit dengan kram kandung kemih dan terasa gatal atau panas ketika buang air seni.

- **Sebagai antitussive dan eskpektoran**

Meskipun seringnya digunakan sebagai lalapan di Indonesia, jangan salah bahwasanya Leunca juga dapat dimanfaatkan untuk melegakan pernafasan dan meredakan batuk serta mengencerkan dahak.

- **Mencegah hipertensi**

Apabila Anda memiliki resiko tekanan darah tinggi, lebih baik Anda juga sering-sering mengkonsumsi Leunca. Selain cocok untuk lalapan, Leunca juga memiliki manfaat lain untuk mencegah hipertensi atau tekanan darah tinggi.

- **Meningkatkan kinerja organ hati**

Manfaat lain dari Leunca adalah dapat meningkatkan kinerja organ hati sehingga dapat berguna untuk menetralkan dan mengeluarkan racun dalam tubuh.

- **Sebagai anti mikroba dan antibiotik**

Leunca ternyata juga dapat berguna untuk membunuh kuman dan virus. Efek bakteri Leunca juga dapat digunakan untuk mengobati gonorrhoe.

- **Mengobati penyakit kulit**

Dari segi kesehatan kulit, Leunca juga dapat mengobati beberapa penyakit kulit seperti herpes, borok dsb. Leunca juga dapat mengobati campak maupun cacar air.

- **Mengobati Rabies**

Di India, buah Leunca digunakan sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit anjing gila.

- **Meringankan sakit pinggang**

Selain beberapa manfaat di atas, Leunca juga dapat meringankan nyeri sakit pinggang, pegal linu, otot dan pinggang kaku serta encok. Bagi Anda penderita rematik, Leunca ternyata juga dapat menyembuhkan rematik dan gejala-gejala yang disebabkan. Seperti di negara Nigeria, Leunca digunakan sebagai obat tradisional yang digunakan untuk mengurangi serangan rematik tertentu bahkan mengobati asam urat.

- **Sebagai anti pruritus**

Manfaat leunca dapat digunakan juga untuk menghilangkan gatal pada kulit. Selain itu, getah leunca juga dapat digunakan sebagai obat kutilan.

- **Mengobati mata kering**

Meskipun Leunca hanya dijadikan sebagai makanan pendamping di Indonesia, namun Leunca dapat membantu mengatasi mata kering apabila dimakan dalam porsi yang secukupnya setiap hari. Mata kering akan menjadi lebih sehat apabila memakan Leunca dengan rutin.

- **Sebagai alat kontrasepsi pria**

Manfaat lain dari Leunca yang tidak kalah mencengangkan adalah Leunca dapat dijadikan sebagai alat kontrasepsi alami bagi pria. Dengan mengkonsumsi Leunca, produksi sperma dan tingkat kesuburan seorang pria dapat berkurang.

- **Bersifat Sitoprotektif**

Leunca juga dapat berguna sebagai sitoprotektif yang berguna untuk mencegah dan melawan kerusakan pada ginjal. Hal ini pun didukung oleh aktifitas Anti-Ulserogenik yang terkoneksi dengan sistem saraf pusat, lambung dan agen anti Neoplastik.

Cara mengkonsumsi

Untuk digunakan sebagai obat herbal, Leunca dapat digunakan dikonsumsi dengan cara berikut:

- **Cara 1** – Campurkan 10 butir Leunca pada jus sayuran.
- **Cara 2** – Siapkan 20 gram Leunca kering yang direbus dengan 800cc air (4 gelas) hingga tersisa separuh dari air rebusan. Minum air rebusan 2 kali sehari dengan porsi segelas per konsumsi pada sore dan pagi hari.
- **Cara 3** – Dimakan biasa seperti mengkonsumsi lalapan.

Demikian merupakan informasi mengenai khasiat Leunca. Setelah mengetahui manfaat tersembunyi di balik buah kecil Leunca ini, sebaiknya Anda memulai membiasakan untuk mengkonsumsinya. Namun ingat, konsumsilah dalam kadar yang sewajarnya. Semoga bermanfaat dan tetap sehat!

16 Manfaat Buah Kecubung untuk Kesehatan



Buah kecubung merupakan salah satu jenis buah-buahan yang dapat dikatakan sebagai buah yang berbahaya. Namun meskipun buah ini dikatakan sebagai buah yang berbahaya, ternyata buah ini pun memiliki banyak manfaat yang jarang diketahui manusia. Buah kecubung memang merupakan salah satu buah dari berbagai macam buah yang memiliki kandungan racun. Namun meskipun demikian jika digunakan dengan baik buah kecubung ini justru dapat dimanfaatkan sebagai obat, bahkan dapat digunakan untuk menjaga kesehatan dan kecantikan seluruh tubuh. Mulai dari rambut, wajah maupun seluruh kulit tubuh.

Untuk memanfaatkan buah kecubung ini tentu harus mengetahui dosis yang tepat agar tidak mengakibatkan bahaya atau keracunan pada buah kecubung. Manfaat buah kecubung lebih sering digunakan untuk mengatasi berbagai macam penyakit untuk kesehatan adapun manfaat dari buah kecubung adalah sebagai berikut

Manfaat Buah Kecubung

1. Menghilangkan Ketombe pada rambut

Buah kecubung memang merupakan buah yang baik untuk merawat rambut terutama dari ketombe. Ketombe biasanya menjadi salah satu masalah rambut yang cukup sulit untuk diatasi. Maka dari itu gunakanlah solusi untuk mengatasi ketombe dengan cara memanfaatkan buah kecubung. Caranya sangat mudah, cukup perlu mengambil ekstrak minyak yang ada di buah kecubung ini kemudian dijadikan minyak rambut agar ketombe menghilang dengan sendirinya. Tentu cara ini harus dilakukan dengan teratur agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Selain dengan buah kecubung, untuk mengatasi ketombe yang membandal kamu dapat memanfaatkan [manfaat shampo olive](#) untuk ketombe

2. Penyakit kulit eksim

Manfaat lain adalah untuk mengatasi penyakit kulit yaitu eksim. Biasanya kandungan dalam buah kecubung ini memiliki [manfaat antioksidan](#) sehingga dapat membantu untuk mengurangi eksim dan mengembalikan kulit seperti semula

3. Mengatasi rematik

[Manfaat sirsak untuk asam urat](#) dan rematik juga baik untuk mengatasi rematik. Namun selain itu kamu juga dapat memanfaatkan buah kecubung untuk mengatasi rematik tersebut. Caranya pun sangatlah mudah cukup haluskan daun dan buah kecubung bersamaan dan tambahkan jahe serta bawang merah. Kemudian tempelkan pada bagian rematik.

4. Mengatasi bisul

Bisul terkadang sangat mengganggu, untuk itu jika seseorang mengalami bisul tentu harus segera di atasi agar tidak menjadikan masalah yang lebih besar lagi. Pada dasarnya bisul dapat menyebabkan seseorang merasakan nyeri dan bahkan mengganggu penampilan seseorang. Untuk itu gunakan kecubung untuk mengatasi bisul agar bisul cepat matang dan pecah sehingga mudah dalam proses penembuhannya.

5. Meredakan Pembengkakan

Pembengkakan bisa saja terjadi karena beberapa faktor. Untuk itu perlu segera diredakan agar tidak semakin parah. Cara untuk meredakan rasa bengkak menggunakan buah kecubung adalah dengan cara menempelkan kecubung yang sudah di panggang dan di beri minyak kelapa.

6. Mengatasi Sakit perut

Sakit perut dapat dikarenakan oleh beberapa sebab, bisa jadi diare, susah buang air besar atau lain sebagainya. Untuk susah buang air besar biasanya memanfaatkan [manfaat vegeta](#) untuk mengatasinya dengan cepat. Sedangkan untuk buah kecubung ini lebih mengatasi pada rasa sembelit pada perut.

7. Meredakan gatal

Gatal-gatal pada wajah ataupun pada kulit sangat tidak nyaman. Maka dari itu ketika gatal mulai terasa tentu perlu obat dengan segera. Salah satu obat herbal yang dapat digunakan adalah buah kecubung ini.

8. Meredakan radang telinga

Anti inflamasi yang dimiliki oleh buah kecubung ini membantu buah kecubung mengatasi berbagai penyakit radang ataupun penyakit lainnya. Karena memiliki fungsi sebagai anti radang, buah ini menjadi sering digunakan untuk mengatasi penyakit yang berkaitan dengan radang baik itu pada kulit maupun tubuh

9. Mengatasi asma

Mengatasi asma dengan memanfaatkan buah kecubung sangat tepat. Meskipun terdapat [manfaat semut jepang untuk asma](#) tetapi jika disekitar mu lebih banyak buah kecubng lebih baik memanfaatkan buah kecubung untuk pengobatan alternatif. Karena dengan buah kecubung akan membantu untuk mengatasi asma

10. Mengobati encok pada orang tua

Orang yang sudah tua sangat sering mengalami encok. Bahkan encok ini hampir orang tua mengalami penyakit semacam ini. Tetapi bukan berarti encok ini tidak dapat dihindari bagi orang tua atau tidak dapat diatasi. Sangat banyak cara mengatasi encok terutama buah kecubung ini.

11. Berfungsi sebagai Anti radang

Sifat anti radang yang dimiliki buah kecubung akan membantu untuk memberika banyak manfaat terutama untuk kesehatan. Terdapat beberapa manfaat lain dari buah kecubung selain yang telah diruaikan diatas. Adapun manfaat lain dari buah kecubung adalah sebagai berikut

12. Melancarkan pernafasan

Pernafasan yang baik adalah pernafasan yang tidak terllau pendek. Untuk itu dengan rambuan buah kecubng ini jika diramu dengan baik dan dikonsumsi setiap hari dapat menjaga pernafasan agar tetap sehat.

Manfaat Lainnya Buah Kecubung

13. Membuat tulang lebih sehat

14. Pencernaan menjadi lancar

15. Mengatasi sakit pinggang

16. Mengatasi sesak nafas

Itulah 16 Manfaat Buah Kecubung yang perlu kamu ketahui, dengan demikian tidak perlu banyak mengonsumsi obat-obatan yang terlalu berbahaya karena dapat menggunakan dan membuat obat herbal dari kecubung ini.

9 Manfaat Buah Salam untuk Kesehatan



Bagi sebagian besar orang pasti tahu dengan salah satu jenis pohon yang satu ini berbeda dengan [manfaat daun caisim](#), yaitu pohon salam. Pohon salam sendiri banyak digunakan orang untuk diambil daunnya dan dijadikan sebagai salah satu bumbu pelengkap ataupun rempah dapur. Di Indonesia sendiri daun salam lebih dikenal sebagai salah satu bumbu wajib jika ingin memasak menu makanan tradisional. Anda bisa menjumpai daun salam tidak hanya di pasar tradisional saja namun, di berbagai toko seperti swalayan juga banyak sekali dijual.

Dan dengan kecanggihan teknologi di bidang pangan, daun salam tidak hanya dijual dalam bentuk daun segar. Sudah banyak sekali industri yang bergerak di bidang pangan mendesain daun salam dengan berbagai macam kemasan. Mulai dari daun salam yang dikeringkan begitu saja hingga daun salam yang berbentuk serbuk. Sangat penting untuk anda yang suka dengan masakan tradisional untuk selalu menyimpan daun salam kering. Hal ini karena daun salam kering lebih awet jika disimpan daripada daun salam segar.

Selain daunnya berbeda dengan [manfaat daun cakar ayam tanaman hias](#), ternyata pohon salam memiliki banyak sekali manfaat. Salah satu bagian dari pohon yang juga sering dimanfaatkan yaitu buah salam. Berbeda dengan daun sala yang sering digunakan dalam pembuatan menu masakan tradisional, buah salam bisa dimanfaatkan sebagai obat. Hal ini karena pada dasarnya buah salam merupakan salah satu bahan dalam pembuatan obat-obatan tradisional dan herbal seperti jamu ataupun obat herbal lainnya. Buah salam sendiri berbeda dengan jenis buah lainnya.

Jika buah pada umumnya mudah dijumpai di pasar tradisional maupun swalayan, anda hanya bisa menemukan buah salam di toko tertentu. Tidak semua orang menjual buah salam, untuk menemukannya anda bisa langsung memanennya dari pohon salam. Secara ilmiah, pohon salam memiliki nama ilmiah *Syzygium polyanthum* dan biasa juga dikenal dengan nama bay-leaf. Tidak hanya digunakan dalam pembuatan menu masakan Indonesia saja, daun salam juga biasa digunakan sebagai salah satu bumbu tambahan dalam masakan barat.

Untuk buah salam sendiri memiliki ciri khas berwarna merah hingga ungu, hal ini tergantung dari jenis pohon salamnya. Bentuknya bisa dibilang sangat kecil dan bergerombol pada setiap dahan daun salam. Umumnya buah salam yang matang akan berwarna merah hingga ungu tua, dan berwarna kehijauan saat masih muda. Untuk memanen buah salam, cukup dengan sebilah bambu panjang yang diberi pisau di bagian ujungnya. Adapun rasa dari buah salam, untuk buah salam yang matang rasanya manis dan ada sedikit rasa masamnya sedangkan yang belum matang biasanya akan terasa hambar. Dan berikut merupakan apa saja manfaat dari buah salam untuk kesehatan anda.

Manfaat Buah Salam

1. **Obat Diare.** Ada banyak sekali obat diare yang bisa anda jumpai di apotek ataupun toko obat herbal, hal ini tentunya terkait dengan jenis obat yang dibedakan menjadi obat herbal dan kimia. Salah satu obat herbal yang sangat efektif dan tidak memiliki efek samping berkepanjangan yaitu buah salam. Anda bisa mengobati diare dengan minum air rebusan buah salam sebanyak 3 kali dalam sehari.
2. **Obat Radang.** Radang merupakan salah satu penyakit ringan namun, jika dibiarkan begitu saja tentunya ini akan menjadi masalah yang cukup serius. Ada beberapa jenis radang yang bisa diobati dengan mengkonsumsi buah salam yaitu radang tenggorokan dan radang lambung. Untuk itu anda bisa mengkonsumsi buah salam secara langsung atau merebusnya terlebih dahulu.
3. **Obat Diabetes.** Untuk mengobati diabetes terbilang cukup sulit, anda harus mengontrol pola makan seperti diet karbo dan berhenti mengkonsumsi makanan manis. Selain itu ada salah satu cara yang efektif dan ampuh berbeda dengan [manfaat minum minyak zaitun](#), anda bisa mengkonsumsi buah salam secara rutin. Ini akan membantu merangsang hormone insulin dalam tubuh anda.
4. **Obat Asam Urat.** Selain dapat mengobati diabetes, buah salam juga mampu mengobati asam urat. Ini juga membantu mengatasi asam urat yang kambuh secara mendadak. Anda hanya perlu minum air rebusan buah salam secara rutin.
5. **Obat Maag.** Tidak hanya mampu mengobati radang lambung, ternyata kandungan zat pada buah salam juga mampu mengatasi serta mengobati nyeri lambung saat maag anda kambuh. Ini sangat efektif dan tentunya tidak memiliki efek samping.
6. **Mengatasi Kolesterol.** Kandungan zat pada buah salam mampu menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh anda. Ini sangat bermanfaat bagi anda yang sering mengalami kenaikan kadar kolesterol berbeda dengan [manfaat daun seri](#), terlebih jika tingginya kadar kolesterol dalam tubuh sangat sulit untuk diturunkan.
7. **Obat Mata Minus.** Adapun kandungan vitamin pada buah salam yang sangat tinggi sehingga selain mampu menjaga kesehatan mata ataupun mencegah berbagai gangguan serta penyakit mata, juga mampu mengobati mata minus.
8. **Melancarkan Peredaran Darah.** Buah salam akan sangat bermanfaat bagi anda yang sering mengalami kesemutan hingga kram. Ini bisa jadi merupakan tanda bahwa peredaran darah dalam tubuh anda kurang lancar. Anda bisa mengkonsumsi buah salam untuk mengatasinya.
9. **Melancarkan Pencernaan.** Dengan mengkonsumsi buah salam secara rutin berbeda dengan [manfaat daun sambung nyawa](#), ini membantu anda yang sering mengalami sembelit dan susah BAB. Karena serat pada buah salam akan melancarkan sistem pencernaan anda.

Itulah berbagai manfaat mengenai buah salam yang dapat kami sampaikan, konsumsilah buah salam secara teratur maka anda akan mendapatkan manfaatnya yang lebih. Semoga informasi di atas dapat menambah wawasan serta bermanfaat bagi anda.

18 Manfaat Singkong Rebus yang Belum Diketahui



Sebagian besar masyarakat Indonesia tidak hanya mengonsumsi beras atau nasi sebagai bahan pangan pokok berbeda jika anda melihat [manfaat talas bogor untuk kulit cantik](#), tetapi juga berbagai macam bahan pangan. Salah satu bahan pangan yang sudah menjadi bahan pengganti nasi atau beras yaitu singkong. Secara ilmiah, singkong memiliki nama ilmiah *Manihot utilissima*. Di Indonesia sendiri singkong memiliki banyak sekali nama sebutan seperti ubi kayu, ketela pohon dan pohong. Singkong sendiri merupakan salah satu jenis tumbuhan perdu tahunan tropika dan subtropika dari suku *Euphorbiaceae*. Tidak hanya umbinya saja yang dimanfaatkan sebagai bahan pangan, begitupun daunnya biasa dimanfaatkan sebagai sayur.

Adapun ciri dari tanaman singkong yaitu dapat tumbuh hingga mencapai ketinggian sekitar 7 m berdaun menjari dan berwarna hijau. Untuk akarnya, singkong merupakan salah satu jenis tanaman berakar tunggang dengan sejumlah akar bercabang yang membentuk umbi dan dapat dimakan. Adapun ukuran singkong yang memiliki garis tengah sepanjang 2 cm hingga 3 cm dengan panjang umbi berkisar 50 cm hingga 80 cm. Untuk umbinya sendiri memiliki kulit luar agak kasar berwarna coklat, sedangkan untuk daging buahnya berwarna putih hingga kekuning-kuningan. Di Indonesia sendiri singkong biasanya disajikan dengan cara direbus terlebih dahulu agar teksturnya lembut dan memiliki citarasa yang lezat. Singkong rebus selain memiliki rasa yang lezat, juga memiliki banyak sekali nutrisi yang baik untuk tubuh anda.

Kandungan Nutrisi Singkong Rebus

- Air
- Kalori
- Protein
- Serat
- Glukosa
- Kalsium
- Zat besi
- Magnesium
- Fosfor
- Potassium

- Sodium
- Mangan
- Selenium
- Thiamin
- Riboflavin
- Vitamin A, B, C dan E
- Folat

Selain memiliki banyak sekali kandungan nutrisi berbeda jika anda melihat [manfaat ubi talas yang belum diketahui](#), singkong rebus juga memiliki banyak sekali manfaat. Tentunya tidak hanya digunakan sebagai bahan pengganti makanan pokok saja, bagi anda yang penasaran dengan apa saja manfaat dari singkong rebus, berikut kami sampaikan manfaatnya.

Manfaat Singkong Rebus

1. **Melancarkan Pencernaan.** Kandungan serat pada singkong rebus sangat baik bagi anda yang sering mengalami susah BAB ataupun sembelit, sehingga pencernaan anda akan lebih lancar.
2. **Menyembuhkan Diabetes.** Bagi anda yang memiliki riwayat diabetes berbeda jika anda melihat [manfaat ubi madu untuk ibu hamil](#), anda dapat menyembuhkan dan mengatasinya dengan mengkonsumsi singkong rebus secara teratur.
3. **Menjaga Kesehatan Jantung.** Singkong rebus sangat bagus bagi anda yang ingin memiliki jantung sehat dan kuat agar tidak mudah terkena gangguan ataupun penyakit.
4. **Mengatasi Kecanduan.** Bagi anda yang ingin menghilangkan kebiasaan ataupun rasa kecanduan rokok dan alkohol dapat mengatasinya dengan mengkonsumsi singkong rebus.
5. **Menghilangkan Mata Panda.** Memiliki lingkaran hitam di sekitar mata dapat mengganggu penampilan anda, anda dapat menghilangkannya dengan mengkonsumsi singkong rebus.
6. **Menjaga Kesehatan Gigi dan Gusi.** Bagi anda yang sering mengalami gusi berdarah atau ingin memiliki gigi yang sehat dan terhindar dari penyakit gigi, anda bisa memanfaatkan singkong rebus.
7. **Mencegah Peradangan.** Singkong rebus sangat efektif untuk mencegah peradangan seperti radang tenggorokan dan lambung.
8. **Meredakan Asma.** Bagi anda yang memiliki riwayat asma berbeda jika anda melihat [manfaat ubi kuning untuk kecantikan](#), anda dapat mengatasi dan meredakannya dengan mengkonsumsi singkong rebus setiap pagi.
9. **Mengatasi Nyeri Saat Batuk.** Selain mengatasi asma, singkong rebus dapat meredakan rasa nyeri yang anda alami saat batuk.

10. **Memulihkan Penyakit Bronchitis.** Singkong rebus juga sangat efektif untuk dijadikan sebagai obat penyakit bronchitis.
11. **Meningkatkan Sistem Imun.** Jika anda mengkonsumsi singkong rebus secara berkala, anda dapat meningkatkan sistem imun tubuh sehingga anda tidak mudah terserang berbagai macam penyakit.
12. **Menjaga Kesehatan Kulit.** Kandungan nutrisi yang ada pada singkong rebus sangat baik untuk menjaga kesehatan kulit anda, selain itu juga mampu menutrisi kulit anda dengan baik.
13. **Menjaga Kesehatan Mata.** Singkong rebus memiliki kandungan vitamin A yang sangat baik untuk kesehatan mata anda, jika anda mengkonsumsinya secara teratur maka mata anda akan selalu terjaga kesehatannya.
14. **Mengatur Kadar Kolesterol.** Singkong rebus juga dapat mengatur kadar kolesterol anda agar stabil.
15. **Meredakan Stress.** Singkong rebus sangat bermanfaat bagi anda yang ingin meredakan stress, aroma serta rasa yang ada pada singkong rebus dapat menenangkan pikiran dan saraf anda.
16. **Menstabilkan Gula Darah,** Memiliki kadar gula darah berlebihan ataupun rendah sangat berbahaya untuk kesehatan anda, untuk mengatasinya anda bisa mengkonsumsi singkong rebus secara berkala.
17. **Mengatasi Anemia.** Kandungan zat besi yang ada pada singkong rebus sangat baik bagi anda yang sering mengalami anemia, selain dapat mengatasi anemia singkong rebus juga sangat baik untuk mencegah terjadinya gejala anemia.
18. **Mengatasi Lelah.** Selain mengatasi anemia berbeda jika anda melihat [manfaat ubi jalar putih](#), singkong rebus juga dapat mengatasi lelah karena kandungan kalori dan karbohidrat yang baik.

Itulah manfaat terpenting dari singkong rebus yang dapat kami sampaikan, semoga informasi di atas dapat bermanfaat dan menambah wawasan anda.

17 Manfaat Ubi Talas yang Belum Diketahui



Umbi talas merupakan salah satu bahan pangan yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia berbeda jika anda melihat [manfaat ubi madu untuk ibu hamil](#), secara ilmiah umbi talas memiliki nama ilmiah *Colocasia esculenta L.* berbeda dengan jenis ubi lainnya, ubi talas merupakan salah satu tumbuhan berdaun yang berasal dari Asia Tenggara. Pada dasarnya ubi talas biasa disebut bongol atau umbi bongol yang tumbuh di bawah tanah. Adapun ciri dari tumbuhan talas, tumbuhan talas memiliki tinggi sekitar 0,4m hingga 1,5m. Daun tumbuhan talas berbeda dengan jenis tumbuhan lain, daun talas cenderung lebar dan besar dengan tangkai berwarna hijau dan bergaris-garis hijau tua hingga keunguan.

Adapun bunga talas terletak di dalam tongkol ketiak daun dengan tangkai sepanjang 15cm hingga 60cm. Selain dimanfaatkan umbinya, talas juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan sayur terutama bagian lompong atau batang daunnya. Dan bagi anda yang suka dengan talas, ternyata talas memiliki banyak sekali nutrisi yang baik untuk tubuh anda. Selain karena karbohidrat yang tinggi adapun berbagai macam nutrisi pada talas, sehingga talas sering dijadikan sebagai bahan pengganti makanan pokok seperti nasi. Bagi anda yang penasaran dengan kandungan nutrisi apa saja pada talas, berikut rinciannya.

Kandungan Nutrisi Ubi Talas

- Polifenol
- Villose
- Saponin
- Serat
- Karbohidrat
- Kalium
- Zat besi
- Vitamin A dan C
- Kalsium
- Fosfor

Banyaknya kandungan ubi talas di atas membuat ubi yang satu ini semakin banyak digemari orang. Untuk rasa dari ubi talas sendiri sangat unik dan berbeda dengan jenis ubi lainnya berbeda jika anda melihat [manfaat ubi kuning untuk kecantikan](#), rasanya cenderung hambar

dan sedikit gurih. Walau begitu, masih banyak sekali orang memanfaatkannya sebagai bahan pangan dan menjadikannya sebagai bahan dasar dari berbagai macam menu jajanan tradisional. Adapun salah satu jajanan tradisional yang terbuat dari ubi talas dan hingga kini masih banyak sekali penggemarnya. Yaitu keripik talas, bentuknya seperti stick namun lebih pendek dengan rasa asin dan gurih. Namun seiring berjalannya waktu, jajanan keripik talas tidak hanya memiliki rasa asin dan gurih saja. Ada inovasi mengenai rasa keripik talas, dapat anda jumpai di pasaran keripik talas berbagai macam rasa seperti manis, manis pedas, keju, mayones, pedas asin, BBQ, dan masih banyak lagi. Selain itu terkait dengan banyaknya nutrisi yang ada, ubi talas juga sangat bermanfaat untuk kesehatan serta kecantikan.

Manfaat Ubi Talas

1. **Mencegah Kanker.** Ubi talas juga memiliki kandungan antioksidan yang sangat baik untuk mencegah kanker, terutama kanker serviks, kanker usus besar, dan kanker payudara.
2. **Menyembuhkan Diabetes.** Bagi anda yang memiliki riwayat diabetes berbeda dengan [manfaat ubi jalar putih](#), anda dapat menyembuhkan dan mengatasinya dengan mengkonsumsi ubi talas secara teratur.
3. **Menjaga Kesehatan Mata.** Memiliki kandungan vitamin A tentunya ubi talas sangat bermanfaat bagi anda yang ingin menjaga kesehatan mata anda.
4. **Meningkatkan Sistem Imun.** Jika anda mengkonsumsi ubi talas secara berkala, anda dapat meningkatkan sistem imun tubuh sehingga anda tidak mudah terserang berbagai macam penyakit.
5. **Menjaga Kesehatan Kulit.** Kandungan nutrisi yang ada pada ubi talas sangat baik untuk menjaga kesehatan kulit anda, selain itu juga mampu menutrisi kulit anda dengan baik.
6. **Menjaga Kesehatan Jantung.** Ubi talas sangat bagus bagi anda yang ingin memiliki jantung sehat dan kuat agar tidak mudah terkena gangguan ataupun penyakit.
7. **Mengatasi Anemia.** Kandungan zat besi yang ada pada ubi talas sangat baik bagi anda yang sering mengalami anemia berbeda jika anda melihat [manfaat ubi alabio](#), selain dapat mengatasi anemia ubi talas juga sangat baik untuk mencegah terjadinya gejala anemia.
8. **Mengatasi Lelah.** Selain mengatasi anemia, ubi talas juga dapat mengatasi lelah karena kandungan kalori dan karbohidrat yang baik.
9. **Menghambat Penuaan Dini.** Dengan mengkonsumsi ubi talas secara berkala, kandungan nutrisinya membantu proses regenerasi sel tubuh dan kulit lebih cepat sehingga mampu menghambat penuaan dini.
10. **Melancarkan Pencernaan.** Kandungan serat pada ubi talas sangat baik bagi anda yang sering mengalami susah BAB ataupun sembelit, sehingga pencernaan anda akan lebih lancar.

11. **Mengatasi Masalah pada Usus.** Tidak hanya melancarkan pencernaan saja, ubi talas juga mampu mengatasi masalah pada usus terutama usus halus.
12. **Mengatasi Nyeri Otot dan Sendi.** Ubi talas juga mampu mengatasi nyeri otot dan sendi yang sering anda alami.
13. **Mengatasi Diare.** Kandungan nutrisi pada ubi talas juga mampu mengobati dan mengatasi diare yang anda alami.
14. **Mengatasi Kulit Kering.** Ubi talas juga dapat mengatasi kulit kering dan pecah-pecah.
15. **Mencerahkan Kulit.** Bagi anda yang ingin memiliki kulit cerah dan berkilau, anda bisa mengkonsumsi ubi talas secara rutin.
16. **Melembutkan Kulit.** Memiliki kulit lembut dan sehat merupakan salah satu pendukung cantiknya penampilan anda berbeda dengan [manfaat temulawak untuk maag](#), untuk mewujudkannya anda bisa mewujudkannya dengan mengkonsumsi ubi talas.
17. **Mengencangkan Kulit.** Tidak hanya tampil awet muda, bagi anda yang memiliki kulit sedikit bergelambir dapat mengatasinya dengan mengkonsumsi ubi talas secara teratur agar kulit anda lebih kencang.

Itulah manfaat terpenting dari ubi talas yang dapat kami sampaikan, semoga informasi di atas dapat bermanfaat dan menambah wawasan anda.

13 Manfaat Daun Ketela Rambut Untuk Segala Penyakit Berat



Tidak hanya bagian umbinya saja yang bisa dikonsumsi, namun daun dari ketela rambut juga aman dan nikmat untuk dikonsumsi. Daun ketela rambut bisa dibuat menjadi olahan sayur yang lezat dan juga mengandung banyak manfaat untuk tubuh. Dalam daun ketela rambut ini mengandung banyak jenis mineral, protein dan juga vitamin. Dalam setiap 100 gram daun ketela rambut ini mengandung protein, kalsium, zat besi, karoten, vitamin C, vitamin E, vitamin B, vitamin K dan juga beta karoten. Manfaat daun ketela rambut untuk pengobatan sebetulnya sudah dikenal sejak lama. Sementara di wilayah Asia seperti Filipina, daun ketela rambut rebus digunakan untuk mengatasi demam berdarah. Untuk keterangan lebih lengkap tentang manfaat daun ketela rambut ini bisa anda simak pada ulasan berikut ini.

1. **Menjaga Kesehatan Jantung.** Daun ketela rambut sangat baik dikonsumsi untuk menurunkan tekanan darah serta mengurangi rasa cemas dan stres serta mencegah penyakit [jantung](#). Kandungan serat tinggi dalam daun ini sangat ampuh untuk menjaga kestabilan aliran darah sekaligus mencegah deposisi lemak di arteri dan juga vena.
2. **Mengatur Kadar Glukosa Dalam Darah.** Untuk anda penderita [diabetes](#) juga sangat disarankan untuk mengkonsumsi daun ketela rambut sebab dalam daun ini mengandung zat yang ampuh untuk mengatur kadar gula dalam darah sehingga bisa lebih stabil sekaligus menurunkan resistensi insulin.
3. **Mengurangi Peradangan.** Kandungan beta karoten dalam daun ketela rambut juga terbilang cukup tinggi dimana senyawa ini merupakan anti inflamasi yang sangat baik untuk [mengurangi rasa sakit](#). Mengkonsumsi daun ketela rambut dengan cara kukus atau dibuat menjadi jus akan memberikan manfaat lebih yakni menghilangkan rasa sakit yang disebabkan karena peradangan.
4. **Menjaga Kesehatan Usus.** Jumlah serat makanan yang terkandung dalam daun ketela rambut sangat baik untuk meningkatkan kesehatan pencernaan, mengatasi sembelit dan juga menjadi [solusi kanker](#) usus besar dan minum jus daun ketela rambut juga sangat ampuh untuk menurunkan GI dalam tubuh.

5. **Sumber Antioksidan.** Dalam daun ketela rambat juga merupakan [sumber antioksidan](#) dalam jumlah tinggi sehingga sangat ampuh dikonsumsi untuk mengatasi penyakit yang berhubungan dengan peradangan seperti asma, arthritis, asam urat dan berbagai masalah peradangan lain. Sedangkan kandungan vitamin C-nya berguna untuk menangkal radikal bebas sehingga bisa mencegah penuaan dini.
6. **Meningkatkan Produksi ASI.** Untuk anda para ibu menyusui juga bisa mengkonsumsi daun ketela rambat ini sebab daun ini bisa meningkatkan produksi dan kualitas dari ASI sehingga kebutuhan gizi bayi bisa semakin tercukupi dan ditingkatkan. Ini diperoleh karena zat laktagogum yang bisa meningkatkan produksi ASI.
7. **Pencegahan Anemia.** [Anemia](#) bisa terjadi saat tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin dalam darah. Hemoglobin sendiri merupakan senyawa protein yang membawa oksigen dalam sel darah merah. Gejala yang ditimbulkan dari anemia ini diantaranya adalah kelelahan, kulit terlihat pucat, penurunan nafsu makan serta sakit kepala. Mengonsumsi daun ketela rambat sangat baik karena mengandung zat besi yang akan merangsang pembentukan trombosit dalam darah untuk menurunkan gejala dan menyembuhkan anemia.
8. **Meningkatkan Kesehatan Pencernaan.** Daun ketela rambat juga sangat baik dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan pencernaan karena [manfaat serat](#) dan magnesium tinggi didalamnya. Makan daun ketela pohon dengan teratur akan memastikan kesehatan lambung dan juga usus sekaligus mengatasi masalah lain seperti konstipasi dan radang lambung.
9. **Meningkatkan Imunitas Tubuh.** Dengan meningkatnya [sistem kekebalan tubuh](#), maka infeksi yang disebabkan patogen bisa dicegah dengan baik. Kekebalan yang aktif ini dihasilkan dari respon kekebalan patogen dalam pembentukan memori, sedangkan kekebalan pasif merupakan hasil dari transfer antibodi pada tubuh yang belum terkena patogen. Zat besi yang terkandung dalam daun ketela rambat ini akan meningkatkan produksi sel darah putih sehingga imunitas tubuh bisa meningkat. Sedangkan beberapa jenis vitamin didalamnya sangat baik untuk menjaga kestabilan mood sekaligus meningkatkan imunitas.
10. **Menjaga Kesehatan Jantung.** Jantung menjadi salah satu organ paling vital untuk manusia sebab bertugas mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Apabila ada masalah pada jantung, maka timbul berbagai gejala penyakit serius seperti stroke dan juga penyakit jantung. Dalam daun ketela rambat ini juga mengandung vitamin B6 serta potassium yang sangat baik untuk menyeimbangkan elektrolit dan cairan dalam tubuh sehingga beberapa penyakit tersebut bisa dicegah.
11. **Sayuran Pencegah Kanker.** Mencegah kanker sebenarnya bisa dilakukan dengan mengkonsumsi berbagai makanan sehat seperti daun ketela rambat. Kanker merupakan sel abnormal yang membelah tak terkendali dan akhirnya menyerang organ lain di dalam tubuh lewat sistem peredaran darah dan juga limfa. Dalam daun ketela rambat mengandung antioksidan tinggi, karsinogen dan juga [manfaat vitamin C](#) tinggi yang sangat baik dikonsumsi sebagai solusi kanker seperti kanker ginjal, prostat, kolon, usus halus dan berbagai jenis kanker lainnya.

12. **Mengobati Bronkitis.** Bronkitis merupakan infeksi yang terjadi pada saluran pernapasan seperti paru paru atau bronkus dimana saluran tersebut meradang dan akhirnya timbul bronkitis yang cukup berbahaya jika tidak segera ditangani. Daun ketela rambat juga bisa dijadikan solusi mengatasi bronkitis ini dengan cara minum air rebusan daun ketela rambat secara teratur hingga sembuh total.
13. **Mengatasi Asam Urat.** Asam urat merupakan gangguan persendian dengan rasa nyeri, kesemutan ,linu dan juga pegal sampai akhirnya bengkak dan berwarna kemerahan karena radang. Asam urat ini biasanya terjadi saat pagi hari atau malam hari karena udara bersuhu lebih dingin. Daun ketela rambat ini bisa digunakan sebagai solusi asam urat dengan cara minum air rebusan daun ketela rambat hangat 2 kali sehari yang dilakukan secara teratur yang juga baik untuk [mengurangi rasa sakit](#).

Manfaat daun ketela rambat tidak hanya sebatas sayuran tambahan untuk lauk sehari hari, namun juga menyimpan banyak kandungan nutrisi yang sangat baik untuk mengatasi berbagai macam penyakit dari mulai penyakit ringan hingga penyakit berat.

1 Manfaat Makan Bawang Putih untuk Kesehatan



Ada banyak sekali bumbu dapur yang bisa anda jumpai di pasar tradisional hingga modern saat ini. salah satunya adalah bawang, untuk bawang ada banyak sekali jenisnya mulai dari bawang merah, bawang hitam, bawang lanang, bawang dayak, dan bawang putih. Bawang putih sendiri merupakan salah satu jenis umbi yang memiliki banyak lapisan, tidak hanya itu bawang putih juga merupakan bumbu wajib yang harus ada di dapur. Dan bagi masyarakat Indonesia sendiri berbeda jika anda melihat [manfaat minum biang kunyit](#), bawang putih merupakan bumbu inti dari setiap menu masakan.

Hal ini terkait dengan rasanya yang khas serta aroma yang ada dapat membuat masakan jadi lebih sedap dan menggugah selera, sehingga dengan menambahkan bawang putih masakan anda akan menggugah setiap orang yang melihatnya. Untuk mengetahui lebih jelas, berikut merupakan penjelasan singkat mengenai bawang putih secara umum. Bawang putih banyak sekali ditemui di daerah Asia dan Afrika, lalu seiring dengan era perdagangan yang semakin berkembang pesat, bawang putih dapat ditemui di berbagai Negara.

Bawang putih sendiri memiliki nama ilmiah *Allium sativum* yang termasuk dari jenis tanaman umbi-umbian berakar, tidak hanya karena salah satu bahan wajib dalam sebuah masakan, bawang putih dicari karena kandungan nutrisinya. Secara umum bawang putih dikonsumsi dengan cara dimakan berbeda jika anda melihat [manfaat jamu akar pinang](#), namun tahukah anda bawang putih juga dapat dikonsumsi dengan cara diminum. Untuk itu anda bisa membuatnya menjadi teh herbal ataupun mencampurnya dalam jus. Adapun rincian mengenai kandungan nutrisi bawang putih.

Kandungan Nutrisi Bawang Putih

- Kalori
- Protein
- Karbohidrat
- Kalsium
- Fosfor
- Zat besi
- Antioksidan
- Vitamin A, B1, dan C

Kandungan nutrisi yang ada pada bawang putih di atas sebenarnya hanya sebagian saja, terkait dengan banyaknya kandungan nutrisi yang ada pada bawang putih membuat bawang putih kaya akan manfaat. Tidak hanya sebagai bahan pelengkap bumbu masak saja namun banyak juga orang yang memanfaatkan bawang putih dalam bidang kesehatan dan bahan dasar obat tradisional sebagai penyembuh penyakit. Caranya yaitu dengan membuatnya

sebagai bahan dasar minuman ataupun kapsul, bagi anda yang penasaran dengan manfaat minum bawang putih berikut penjelasannya.

Manfaat Makan Bawang Putih.

1. **Mencegah Kanker.** Dengan minum bawang putih setiap pagi ada banyak sekali manfaat yang bisa anda dapatkan selain sebagai detox. Anda bisa mencegah penyakit kanker yang merupakan salah satu penyakit kronis karena kandungan antioksidannya.
2. **Menurunkan Kolesterol.** Bagi anda yang memiliki masalah dengan kadar kolesterol terlebih sulit untuk menurunkannya dan mudah naik berede dengan [manfaat talas dalam kehidupan manusia](#), anda bisa mencoba cara yang satu ini. Yaitu dengan mencampur madu dan bawang putih lalu minum setiap pagi sebelum sarapan.
3. **Obat Batuk.** Batuk merupakan salah satu jenis penyakit ringan yang sering dialami anak- anak hingga lansia. Untuk mengatasinya secara tradisional anda bisa minum bawang putih dan madu setiap pagi dan malam.
4. **Obat Radang.** Selain dapat mengobati batuk, dengan mengkonsumsi bawang putih anda juga bisa mengobati radang. Adapun jenis radang yang dapat sembuh dengan minum bawang putih yaitu radang tenggorokan dan lambung.
5. **Obat Infeksi .** Bawang putih juga memiliki kandungan antiseptic dan antibacterial yang dapat membersihkan dan membunuh bakteri ataupun virus penyebab inveksi pada sistem pencernaan anda.
6. **Menjaga Kesehatan Saraf.** Sangat penting bagi anda untuk menjaga sistem saraf anda untuk mencegah berbagai gangguan dan penyakit saraf. Salah satunya yaitu dengan minum bawang putih.
7. **Menjaga Kesehatan Jantung.** Tidak hanya mampu menjaga kesehatan jantung anda saja berbeda dengan [manfaat daun kenikir untuk mengatasi asam urat](#), dengan minum bawang putih setiap pagi bawang putih juga mampu menjaga kesehatan jantung anda.
8. **Obat Tumor.** Tumor merupakan salah satu jenis penyakit kronis yang tidak menular, untuk mengataasnya dan mengobatinya anda bisa minum bawang putih secara rutin.
9. **Mengatasi Darah Tinggi.** Biasanya anda akan mengalami pusing dan keringat dingin saat darah tinggi anda kambuh. Untuk mengatasinya anda sebaiknya minum bawang putih yang dicampur dengan madu saat darah tinggi anda kambuh.
10. **Menurunkan Berat Badan.** Bagi anda yang ingin memiliki berat badan ideal berbeda dengan [manfaat jamur boletus edulis](#), anda bisa minum bawang putih sebagai minuan nutrisi diet anda.
11. **Melancarkan Peredaran Darah.** Untuk anda yang sering merasa kesemutan atau kram hingga nyeri, bisa jadi itu merupakan salah satu gejala kurang lancarnya peredaran darah anda. Untuk itu anda bisa mengatasinya dengan minum bawang putih. Dengan minum bawang putih secara berkala ini sangat efektif untuk melancarkan peredaran darah anda.

6 Manfaat Kelapa Merah untuk Kesehatan Tubuh Manusia



Kelapa merah? Eit, jangan bingung dulu. Kelapa merah di sini maksudnya adalah kelapa hijau yang seperti biasa kita temui namun dengan semburat merah agak keunguan pada bagian ujungnya. Kelapa jenis ini juga kerap disebut dengan degan wulung. Seperti kelapa pada umumnya kelapa merah juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan baik air maupun daging buahnya. Hal ini didukung oleh berbagai kandungan nutrisi dan senyawa penting yang terkandung pada kelapa merah diantaranya glukosa, sukrosa, alanin, arginin, pantotenat, riboflavin, tanin, sistin, alin, biotin, dan fruktosa. Berikut beberapa manfaat kelapa merah atau [manfaat degan wulung](#) bagi kesehatan:

1. Baik untuk kesehatan pencernaan

Kelapa merah memiliki sifat menenangkan sehingga dapat menjadi pilihan tepat dalam mengatasi berbagai gangguan atau masalah pencernaan. Selain itu konsumsi air kelapa merah juga dapat memberi asupan elektrolit esensial yang diperlukan oleh tubuh sebagai pengganti elektrolit yang terbuang akibat masalah pencernaan. Pencernaan yang sehat dan lancar juga bisa didapatkan dengan manfaat beberapa bahan alami lainnya di sekitar kita seperti [manfaat daun senna](#) dan [manfaat pisang ambon](#).

2. Mencegah dehidrasi

Semua orang tentu setuju bahwa konsumsi air kelapa merah dapat menyegarkan tubuh. Selain itu kandungan elektrolit yang dimilikinya dapat membantu menjaga keseimbangan kadar elektrolit dalam tubuh sehingga kita terhindar dari dehidrasi. Selain [manfaat air putih](#) air kelapa merah merupakan pilihan yang tepat untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh.

3. Mengatasi sakit kepala

Sakit kepala bisa disebabkan oleh banyak faktor salah satunya kekurangan cairan dan elektrolit dalam tubuh. Untuk mengatasinya dianjurkan untuk mengonsumsi air kelapa merah karena selain memberi asupan cairan yang mengandung elektrolit juga mengandung magnesium untuk mencukupkan kebutuhan mineral tubuh (terutama pada kasus dimana penderita sakit kepala atau migrain memiliki kadar magnesium yang rendah). Karena seperti diketahui [manfaat magnesium](#) sangat diperlukan untuk menunjang berbagai fungsi tubuh.

4. Penawar racun

Dibandingkan jenis kelapa lain kelapa merah memiliki kandungan senyawa tannin yang lebih tinggi sehingga dapat dimanfaatkan sebagai penawar racun. Beberapa bahan alami lain yang juga dapat digunakan sebagai penawar racun diantaranya [manfaat akar pisang](#), [manfaat daun gamal](#), dan [manfaat teh hijau](#).

5. Melancarkan buang air kecil

Manfaat kelapa merah lainnya yang tidak kalah penting adalah dapat melancarkan buang air kecil sehingga berbagai zat sisa dan racun dapat dikeluarkan dengan lancar dari dalam tubuh. Hal ini didukung oleh sifat diuretik yang terdapat pada kelapa merah. Dengan lancarnya proses buang air kecil turut berpengaruh pada kesehatan saluran kemih sehingga terhindar dari berbagai infeksi yang berpotensi menyerang saluran kemih. Obat alami lainnya yang dapat digunakan untuk melancarkan buang air kecil diantaranya [manfaat daun bengang](#), [manfaat lembayung](#), dan [manfaat teh alang alang](#).

6. Baik untuk penderita diabetes

Kelapa merah juga sangat aman dan baik dikonsumsi oleh penderita diabetes. Kandungan asam amino dan serat alami pada kelapa merah dapat meningkatkan sensitifitas insulin. Seperti diketahui insulin berperan penting dalam menjaga kestabilan kadar gula darah dalam tubuh. Dengan membaiknya sensitifitas insulin tentu meningkatkan kestabilan kadar gula darah dalam tubuh. Beberapa makanan lain yang juga berpengaruh positif pada penderita diabetes diantaranya [manfaat buah naga untuk diabetes](#), [manfaat bengkoang untuk diabetes](#), dan [manfaat daun pepaya untuk diabetes](#).

Sangat bermanfaat bukan? Selain rasanya yang lezat dan menyegarkan ternyata ada banyak manfaat kelapa merah bagi kesehatan. Meskipun demikian konsumsi kelapa merah juga tidak boleh berlebihan. Konsumsi secukupnya saja dan rasakan berbagai manfaatnya bagi kesehatan.

9 Manfaat Wortel dan Tomat untuk Kesehatan dan Ibu Hamil



Wortel dan tomat merupakan jenis sayur yang banyak sekali digunakan masyarakat termasuk anda untuk memasak berbagai jenis makanan. Keduanya juga merupakan sayuran wajib yang harus ada di lemari pendingin. Banyak sekali orang setiap harinya mencari wortel dan tomat di pasar hanya untuk melengkapi bahan masakan sehari-hari. Hal ini karena keduanya merupakan salah satu bahan masakan dengan rasa yang enak jika dimasak. Biasanya wortel banyak digunakan untuk memasak soup, cap jay, tumis, dan masih banyak sekali masakan yang berbahan dasar wortel. Untuk jenis sayur berbeda dengan jenis sayur lainnya.

Wortel memiliki rasa yang cenderung manis dan segar serta renyah, banyak orang menggemarinya. Berbeda dengan tomat yang memiliki rasa asam manis dan berbeda pula jika anda melihat [manfaat kembang kol untuk diet](#), kebanyakan orang menjadikan tomat sebagai bahan dasar berbagai macam saus. Selain itu tomat juga memiliki cita rasa yang hampir mirip dengan buah, sehingga banyak juga orang memanfaatkannya sebagai jus dan minuman.

Selain itu adapun perpaduan antara wortel dan tomat yang biasanya tidak hanya dimasak saja tetapi juga dimanfaatkan sebagai bahan dasar dalam pembuatan jus. Jus wortel dan tomat tidak hanya baik untuk anak-anak saja berbeda jika anda melihat [manfaat kaktus](#), anda juga dapat mengkonsumsinya selain untuk memenuhi nutrisi juga menjaga kesehatan. Hal ini karena kandungan wortel dan tomat yang baik untuk kesehatan anda.

Kandungan Jus Wortel dan Tomat

- Betakaroten
- Karotenoid
- Lecopene

- Zat antiseptic
- Lutein
- Zeaxanthin
- Antioksidan
- Serat
- Glukosa
- Kalori
- Vitamin A dan C

Selain karena banyaknya kandungan yang ada pada wortel dan tomat, jus wortel dan tomat memiliki rasa yang sangat lezat. Dengan warna yang merah keorenan serta perpaduan antara manis dan asam yang segar, jus yang satu ini dapat menjadi menu minuman anda sehari-hari. Selain karena rasa yang enak dengan kandungan yang banyak berbeda jika anda melihat [manfaat singkong kukus](#), wortel dan tomat juga memiliki banyak sekali manfaat. Bagi anda yang penasaran dengan apa saja manfaat dari wortel dan tomat, berikut kami sampaikan penjelasannya.

Manfaat Wortel dan Tomat

1. Menjaga Kesehatan Mata

Kandungan betakaroten serta vitamin A yang ada pada wortel dan tomat mampu menjaga kesehatan mata anda agar tetap sehat. Untuk itu anda bisa mengkonsumsi wortel dan tomat setiap pagi sebelum melakukan aktivitas apapun.

2. Menyembuhkan Silinder

Selain dapat menjaga kesehatan mata anda, dengan mengkonsumsi wortel dan tomat setiap hari bagi anda yang memiliki riwayat silinder dapat teratasi. Jika anda rutin mengkonsumsinya, maka silinder anda akan sembuh dan mata anda jadi sehat kembali.

3. Menyembuhkan Katarak

Bagi anda yang memiliki riwayat penyakit katarak, anda dapat mengkonsumsi wortel dan tomat. Kandungan nutrisi yang ada dapat membuat mata anda berangsur-angsur sembuh dari katarak. Anda dapat mengkonsumsinya setiap hari sebanyak 2 hingga 3 kali sehari.

4. Meningkatkan Reproduksi ASI

Bagi anda yang sedang menyusui berbeda jika anda melihat [manfaat manggis untuk jantung koroner](#), penting untuk memperhatikan kadar ASI anda. Dan bagi anda yang cenderung memiliki kadar ASI rendah, anda dapat mengkonsumsi wortel dan tomat setiap pagi dan sore sebelum anda menyusui.

5. Memperkuat Kandungan

Memiliki buah hati merupakan dambaan terbesar setiap orang, sebelumnya tak jarang pula banyak sekali wanita yang hamil muda mengkonsultasikan kandungannya. Bagi anda yang sedang hamil muda, untuk memperkuat kandungan agar bayi dapat lahir dengan sehat nantinya, anda bisa mengkonsumsi wortel dan tomat secara berkala.

6. Menjaga Kesehatan Janin

Tidak hanya dapat menguatkan kandungan anda saja, dengan mengkonsumsi wortel dan tomat secara rutin setiap hari anda juga mampu menjaga kesehatan janin. Dengan mengkonsumsi wortel dan tomat maka janin anda akan lebih kuat dan sehat ketika lahir.

7. Melancarkan Pencernaan

Wortel dan tomat sangat bermanfaat bagi anda yang sering mengalami gangguan pencernaan seperti sembelit dan susah BAB, anda bisa mengkonsumsinya secara rutin sebelum sarapan.

8. Menyembuhkan Diare

Diare merupakan salah satu penyakit pada pencernaan, untuk mengatasinya ada berbagai cara mudah dan efektif. Salah satunya yaitu meminum jus wortel dan tomat, hal ini karena jus memiliki kandungan antiseptic yang mampu membunuh bakteri serta virus penyebab diare.

9. Sebagai Detoksifikasi

Mengkonsumsi wortel dan tomat di pagi hari sebelum memulai aktivitas dan sarapan dapat membantu proses pengeluaran zat racun melalui sistem metabolisme tubuh dengan lebih efektif dan cepat.

Itulah berbagai macam manfaat pada wortel dan tomat yang baik untuk kesehatan anda sama halnya jika anda melihat [manfaat teh afrika](#), semoga informasi di atas dapat bermanfaat serta menambah wawasan

Manfaat Jus Nanas dan Lobak Putih Untuk Obat Asam Urat

Cara Mengobati Asam Urat dengan Memanfaatkan Buah Nanas Matang, Lobak Putih dan Kemiri

Asam Urat. Penyakit asam urat adalah penyakit yang ditandai dengan menumpuknya kristal asam urat pada persendian yang bisa mengakibatkan pembengkakan dan rasa nyeri yang hebat. Serangan asam urat pada sendi kaki bisa menyebabkan si penderita tidak bisa jalan.

Memang penyakit asam urat biasa menyerang mereka yang sudah berumur tetapi tidak menjalankan pola hidup sehat terutama pola makan yang baik. Sering konsumsi jerohan dan makanan yang banyak mengandung zat penyebab asam urat adalah awal mula seseorang bisa memiliki resiko tinggi terserang asam urat.

Obat pabrikan untuk asam urat banyak sekali macamnya tetapi kebanyakan hanya untuk menghilangkan rasa sakit sementara saja sedangkan asam uratnya masih tetap bisa kambuh lagi.

Untuk yang punya problem asam urat, berikut ini saya cuplikkan sebuah pengalaman seseorang yang berhasil mengobati asam urat dengan obat alami.

Berikut kutipan lengkapnya:

"Saya punya pengalaman 20 tahun yang lalu saat saya gak bisa sholat karena engkelku bengkak gak bisa ditekuk. Diberi oleh saudaraku kapsul asam urat dari Amerika (1 kapsul 8 ribu), saya minum 2 hari, sakitnya cuma berkurang sedikit.

Tetapi kebetulan saat pergi ke Condet ketemu orang Lamongan, umurnya 110 tahun, masih gagah, lagi nengok anaknya umur 90 tahun yang kelihatan lebih tua. Dia tanya, "sampeyan kenapa mas?" Asam urat pak" Oooo, coba cari nanas mateng satu dan lobak putih kira-kira 250 gram, di jus, tambah kemiri 3, diminum sekaligus".

Berapa kali minumnya?. "Sekali saja cukup" Terus minum lagi kapan? "Untuk penjagaan 3 bulan sekali cukup"

Saya turuti langsung, asam uratku hilang sama sekali, sembuh sama sekali, Syukur sekali.

Saya ikuti tiap 3 bulan minum jus tersebut. Puji syukur sampai sekarang saya gak pernah sakit asam urat lagi."

Bagaimanan cara membuat obat alami untuk asam urat dengan bahan nanas, lobak putih dan kemiri? Simak resep ramuannya dibawah ini.

Resep obat alami asam urat:

Bahan dan Cara Membuat obat herbal untuk asam urat

- Nanas matang satu 1 buah
- Lobak putih kira kira 250 gram
- Kemiri 3
- Di JUS sekaligus
- Di minum sekaligus
- Diulang setiap 3 bln sekali

Kebaikan harus dibagikan, meskipun kita sedang tidak sakit paling tidak bisa jadi jalan kesembuhan untuk orang lain yang membutuhkan.

HERBAL GAGAL GINJAL (Campuran kaktus ekor tikus yang diremas airnya, kemudian dicampur dengan kuning telur ayam kampung setengah mentah dan air buah kelapa kuning yang dipanaskan di atas bara api)

Jangan anggap remeh tanaman yang biasa tumbuh di pekarangan rumah. Di tangan seorang peracik obat tradisional, tanaman itu bisa menyelamatkan nyawa kita.

Begitulah pengalaman Vecky (37), warga Desa Tatelu, Kabupaten Minahasa Utara, beberapa tahun silam. Kepada Tribun Manado Minggu (15/3/2015), ia berkisah, kematian agaknya begitu dekat dengannya yang waktu itu didiagnosa gagal [ginjal](#).

Menurut dokter yang menanganinya, Vecky kemungkinan besar akan meninggal dunia. Jika pun hidup, harus menjalani cuci darah seumur hidup. Hampir sebulan Vecky menjalani rawat inap di Rumah Sakit Lembean serta Kandou.

Kemudian, ia minta pulang. Alasannya, lebih tenang meninggal di pembaringan rumah sendiri. Ia pasrah. Tiba di rumah, para tetangga terkejut melihat kondisi Vecky. Tubuhnya membengkak serta warna mukanya kuning kehijauan.

Ia tak bisa lagi berjalan karena telapak kakinya yang bengkak terasa nyeri saat menyentuh tanah. Yang paling mengenaskan, ia tak bisa lagi bicara dengan jelas, padahal terlihat sangat ingin mengatakan pesan terakhir. Tak lama kemudian, doa penyerahan dipanjatkan.

Namun, harapan agar Vecky terus hidup. Seorang anggota keluarga mengundang Jon Simbuang, warga Airmadidi yang mengerti cara meracik obat - obatan tradisional.

Kebetulan ia sahabat baik Vecky. Jon kemudian meracik obat tradisional dari sejumlah tanaman. Salah satu tanaman adalah kaktus ekor tikus. Tanaman itu terdapat di sekitar rumah Vecky. "Tanaman itu tumbuh liar, orang biasa tidak tahu jika tanaman itu bermanfaat," ujarnya.

Vecky kemudian minum obat racikan Jon. Beberapa hari kemudian, Jon ditelepon Vecky. Vecky mengajaknya makan soto. "Saya pikir ia bercanda, lantas saya datang ke rumahnya, dan ia memang sudah baikan, saya juga melihat ember besar berisi kotoran Vecky, ia sudah sehari - hari lamanya tidak kencing, ia pulih perlahan, hingga kini tak pernah kambuh lagi," ujarnya.

Jon menuturkan, ada lima tanaman dalam ramuan obat gagal [ginjal](#) Vecky. Selain bunga kaktus ekor tikus, ada bunga paruh burung, buah mahkota dewa, daun penahong serta buah kelapa kuning. "Khusus buah paruh burung harus dicari di tepi pantai karena hanya ada di sana," kata warga Airmadidi ini.

Ramuan itu terdiri atas tiga macam. Diungkap Jon, pertama adalah kaktus ekor tikus yang diremas airnya, kemudian dicampur dengan kuning telur ayam kampung setengah mentah. Kedua, air buah kelapa kuning yang dipanaskan di atas bara api. Ketiga, campuran antara daun penahong dengan daun buah mahkota dewa.

Cara Mengolah Buah Mangga untuk Asam Urat Kronis

[Cara Mengolah Buah Mangga untuk Asam Urat](#) – Mangga merupakan salah satu buah tropis yang kaya akan kandungan vitamin C. Kandungan tersebut dapat sangat bermanfaat jika diberikan kepada penderita penyakit asam urat.

Penyakit asam urat adalah jenis penyakit yang tak boleh dianggap enteng. Karena jika dibiarkan begitu saja tanpa ada tindak lanjut atau pengobatan yang tepat, maka lambat laun penyakit asam urat akan makin bertambah parah. Bahkan bisa menyebabkan seseorang mengalami kelumpuhan.

Karena itulah, sebelum asam urat bertambah parah ada baiknya Anda melakukan pengobatan. Dan pengobatan asam urat sendiri ternyata bisa dilakukan dengan cara mengonsumsi buah mangga. Olahan buah mangga seperti apa yang cocok untuk penderita asam urat?

Cara Mengolah Buah Mangga untuk Asam Urat



Buah mangga dapat dijadikan sebagai obat asam urat karena buah yang satu ini memiliki vitamin C yang dapat menurunkan kadar asam urat. Dengan begitu, buah mangga cukup efektif menghilangkan rasa nyeri akibat asam urat. Berikut cara mengolah buah mangga untuk asam urat.

Buah mangga diolah menjadi jus

Buah mangga bisa Anda olah menjadi jus yang menyegarkan. Buah mangga yang diolah menjadi jus dapat membantu menjaga ketahanan tubuh dari berbagai serangan radikal bebas serta dapat menurunkan kadar asam urat yang tinggi. Cara mengolahnya cukup mudah, begini caranya:

- Siapkan buah mangga yang matang
- Kupas dan bersihkan kulitnya

- Setelah bersih, ambil daging buah mangga
- Masukkan daging buah mangga tersebut ke dalam blender lalu haluskan
- Selesai, jus buah mangga siap diminum
- Konsumsi jus buah mangga dua kali sehari

Buah mangga diolah menjadi manisan

Selain diolah menjadi jus, ternyata buah mangga juga bisa diolah menjadi manisan. Untuk membuatnya cukup mudah, berikut caranya:

- Siapkan buah mangga setengah matang sesuai dengan kebutuhan Anda
- Kupas dan bersihkan kulitnya
- Kemudian iris tipis buah mangga tersebut
- Rendam beberapa saat di dalam air garam atau air kapur sirih
- Setelah itu, bersihkan potongan buah yang sudah direndam tadi dengan air bersih
- Disamping itu, siapkan olahan bahan pelengkap seperti gula merah, cabai merah dan jeruk nipis (sesuaikan dengan selera)
- Setelah bahan-bahan pelengkap tersebut siap, campurkan dengan potongan buah mangga yang sudah dibersihkan tadi.
- Diamkan di dalam lemari es hingga dingin
- Setelah kondisinya dingin, manisan buah mangga tersebut siap disantap.

Nah itulah cara mengolah buah mangga untuk asam urat. Kami paling rekomendasikan cara yang pertama karena caranya jauh lebih simpel. Jika misalnya buah mangga kurang efektif atau Anda tak suka dengan buah mangga, Anda bisa menjajal obat herbal untuk asam urat lainnya.

Penderita Diabetes Harus Makan Jambu Batu, Ini Manfaatnya



Jambu batu.

Jambu batu merupakan buah asli dari daerah tropis. Buah ini merupakan salah satu buah yang sangat kaya manfaatnya. Kandungan gizi yang ada dalam buah ini, sangat banyak.

Salah satu manfaat jambu batu adalah menyeimbangkan tekanan darah. Kandungan Pottasium-nya, sangat efektif mengontrol jumlah sodium dalam tubuh. Jambu batu juga kaya akan vitamin C.

Dan vitamin tersebut, merupakan antioksidan alami, yang akan menangkal radikal bebas dalam tubuh. Dan ini akan melindungi tubuh dari kanker.

Manfaat lainnya, jambu batu akan melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh, yang akan meningkatkan kinerja otak. Jambu batu juga sangat bagus dikonsumsi mereka yang terkena diabetes. Seperti dikutip boldsky, berdasarkan peneliti di India, kulit jambu batu akan meningkatkan gula dalam darah.

Lalu bagaimana jambu batu sangat berguna bagi penderita diabetes?

1. Jambu batu merupakan buah yang sangat sehat dan akaya kandungan nutrisinya.
2. Mengonsumsi jambu batu akan mengurangi penyerapan gula dalam darah. Ini berarti akan mengurangi turun naiknya kadar gula darah.
3. Jambu batu kaya akan serat, sehingga akan membantu pencernaan.
4. Indeks kemanisan dalam jambu batu sangat rendah, dan cocok dikonsumsi penderita diabetes.
5. Daun jambu batu dapat mencegah terserang diabetes. Daun jambu kering, direbus dan diminum seperti teh, dapat membantu pencegahan diabetes. Dan mengurangi tekanan darah penderita diabetes.
6. Jambu batu yang telah matang sempurna mempunyai kadar gula kompleks, dan sangat baik dikonsumsi. Tapi tetap jangan terlalu berlebihan mengkonsumsinya.
7. Seran dalam buah ini sangat membantu pencernaan, sehingga dianjurkan bagi penderita diabetes.

8 Manfaat di Balik Pahitnya Pare, Salah Satunya Obat Diabetes Tipe 2



Pare. [Foto](#)

Diabetes tipe 2 jadi salah satu penyakit yang sulit untuk diobati, apalagi jika tubuh tidak mampu lagi memproduksi insulin. Padahal, hormon yang satu ini sangat penting yang digunakan saat tubuh kelebihan kadar gula darah.

Tapi, dengan pola makan yang sehat diabetes tipe bisa dikontrol bahkan diobati. Salah satunya dengan makan sayuran yang banyak mengandung serat, vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh seperti [pare pahit](#).

Tetapi mulai sekarang, Anda sepertinya harus memulai untuk mengonsumsi sayuran yang pahit ini. Pasalnya, pare memiliki segudang manfaat bagi kesehatan tubuh. Salah satunya sebagai pengobatan diabetes tipe 2. Caranya?

Berikut adalah delapan manfaat pare yang perlu Anda ketahui yang kami kutip dari magforwoman:

1. Meningkatkan imunitas

Pare dikenal untuk meningkatkan tingkat kekebalan tubuh Anda dengan sangat baik. Anda bisa merebusnya di dalam air, dan kemudian mengonsumsi air rebusan setiap hari untuk melawan berbagai infeksi dan penyakit. Pare sangat kaya akan vitamin C, yang merupakan antioksidan kuat yang membantu menghilangkan radikal bebas dari tubuh.

2. Menyembuhkan gangguan pernafasan

Untuk gangguan pernafasan seperti pilek, batuk dan asma, jus pare sangat baik

untuk dikonsumsi. Biasakan untuk mengonsumsi jus segar ini setiap pagi sebelum sarapan untuk hasil terbaik.

3. Mengurangi jerawat

Pare sangat baik untuk memurnikan dan detoksifikasi darah. Dan hal ini akan mengurangi jerawat dan membersihkan tubuh secara internal.

4. Membantu dalam pengobatan diabetes tipe 2

Pare mengandung phytonutrient, polipeptida-P, yang merupakan insulin tanaman yang mengurangi kadar gula darah, sehingga bagus dijadikan obat diabetes tipe 2. Hal ini juga menyusun agen hipoglikemik disebut charantin, yang meningkatkan sintesis glikogen dalam tubuh.

5. Membantu dalam penurunan berat badan

Pare kaya akan antioksidan, sangat berguna dalam membilas racun dari tubuh yang menyebabkan kenaikan berat badan. Konsumsi secara teratur jus labu pahit, telah terbukti membantu secara efektif dalam penurunan berat badan.

6. Meningkatkan penglihatan

Pare mengandung beta-karoten, yang sangat berguna dalam mengurangi infeksi mata, serta meningkatkan penglihatan.

7. Mengurangi sembelit

Bagi mereka yang memiliki masalah dalam gerakan usus, pare sangat bagus untuk dikonsumsi. Seratnya membantu mencerna makanan dengan baik, menjaga masalah sembeli.

8. Mencegah penyakit jantung

Pare membantu dalam mengurangi kadar kolesterol dalam tubuh, yang dapat memblokir dinding arteri dan menyebabkan masalah jantung.

Sekarang Anda harus melupakan rasanya yang pahit, untuk kesehatan tubuh. Tidak hanya menawarkan kesehatan yang besar, pare juga membantu dalam mencapai rambut dan kulit yang indah.

Untuk mengonsumsinya Anda bisa memakan secara langsung atau dibuat jus pare. Cukup konsumsi satu buah pare dalam satu hari, karena rasa pahitnya bisa membuat mulut tidak nyaman.

Anda juga bisa membuat tumisan pare, agar rasa pahitnya bisa berkurang.

Sembuhkan Diabetes dalam Dua Minggu, Caranya Sangat Mudah

Penderita diabetes semakin hari semakin meningkat, dan ini menjadi salah satu wabah modern dan penyebab kematian dini yang mengerikan. Tapi bukan berarti diabetes tidak dapat disembuhkan. Dalam banyak kasus, penderita diabetes bisa sembuh.

Ini tentu dengan melakukan perubahan pola makan atau diet. Sebenarnya, dengan beralih ke makanan sehat, Anda bisa mulai memperbaiki kesehatan dengan cepat, bahkan dalam hitungan jam saja.

Diabetes

Seperti diketahui, ada dua jenis diabetes, yang keduanya ditandai dengan kadar gula dalam darah yang meningkat secara kronis. Tipe 1 terjadi jika pankreas Anda berhenti memproduksi insulin, dan Tipe 2 jika tubuh Anda menjadi resisten terhadap efek insulin.

Tipe 2 adalah bentuk diabetes yang paling umum, terutama disebabkan oleh pembentukan lemak di sekitar sel otot dan hati kita. Dan 90 persen orang dengan tipe 2 mengalami kelebihan berat badan.

Meskipun kedua bentuk diabetes dapat dikendalikan melalui obat-obatan, namun tetap tidak bisa menyembuhkannya. Obat-obatan hanya menahan efek diabetes.

Dan pada akhirnya bisa menyebabkan kebutaan, gagal ginjal, serangan jantung, dan stroke.

Dikutip dari dailymail.co.uk, statistik di Inggris menunjukkan bahwa penderita diabetes 37,5 persen lebih mungkin untuk meninggal. Artinya ada lebih dari 20.000 orang dengan diabetes meninggal sebelum waktunya setiap tahun. Tetapi bahkan jika Anda sudah memiliki diabetes, dan semua komplikasi terkait, masih ada harapan.

Pola makan nabati ternyata bisa membalikkan diabetes tipe 2. Studi menunjukkan bahwa, perubahan pola makan dapat memungkinkan mereka yang memiliki diabetes tipe 2 selama beberapa dekade, bisa terbebas dari suntikan insulin dalam waktu dua minggu.

Pola makan nabati kemungkinan dapat mempertahankan berat badan yang sehat, yang menjadi faktor penting dalam pengendalian diabetes.

Dalam sebuah penelitian, peserta yang tidak turun berat badan saat memakai pola makan nabati, atau bahkan bertambah berat badan, ternyata masih bisa sembuh dari diabetes.

Faktanya, sebuah penelitian terhadap puluhan ribu orang dewasa di A.S. dan Kanada menemukan, orang-orang yang berhenti memakan produk hewani, termasuk ikan, susu dan telur, sekitar 78 persen mengalami penurunan risiko diabetes. Salah satu alasan utama adalah, lemak tanaman jauh lebih baik untuk tubuh daripada lemak hewani.

Lemak jenuh bisa menimbulkan berbagai macam malapetaka pada sel otot, dan bisa menyebabkan akumulasi senyawa beracun yang dipecah.

Tapi lemak tak jenuh yang banyak ditemukan pada kacang-kacangan, buah zaitun, dan alpukat dapat melindungi dari efek merugikan lemak jenuh.

Kacang-kacangan

Semakin banyak kacang-kacangan yang Anda makan, semakin sehat tubuh. Banyak penelitian telah menunjukkan, bahwa orang-orang yang memakan kacang polong, buncis, dan kacang lentil cenderung berkurang berat badannya. Selain itu, pinggang jauh lebih ramping dan tekanan darah rendah, dibandingkan dengan orang-orang yang tidak banyak mengkonsumsi kacang-kacangan.

Bakteri usus juga menyukai kacang-kacangan. Itulah sebabnya kacang mengambil peran penting dalam kesehatan.

Ada beberapa cara yang bisa Anda lakukan untuk menyiapkan makanan aman bagi penderita diabetes, berikut di antaranya:

Salad super dengan saus bawang putih

Untuk 4 porsi

Bahan-bahan: Sayuran hijau, kacang-kacangan dan rempah-rempah.

Untuk dressing:

2 siung bawang putih, hancurkan

2 sdm ragi bernutrisi

1 sdm mentega almond

1 sdm lemon kupas

1 sdm pasta miso putih

1 sdm peterseli cincang segar

1 sdt mustard

¼ sdt kunyit tanah

1 sdt Flory Spice Blend

Untuk salad:

1 buah selada romaine, potong sesuai selera

175 gram tomat ceri

1 buah wortel diparut

3 sdm biji rami

Masukkan bahan-bahan dressing ke dalam blender. Tambahkan air 120 mililiter dan hancurkan. Campurkan semua bahan salad dalam mangkuk lalu aduk dengan saus yang tadi dihaluskan. Dan sajikan.

Makan Banyak Sayuran Hijau



Selain kacang-kacangan, dari semua kelompok makanan yang dianalisis oleh tim peneliti Universitas Harvard, sayuran hijau dikaitkan dengan perlindungan terkuat terhadap penyakit kronis. Termasuk 20 persen pengurangan risiko serangan jantung dan stroke.

Semua sayuran mengandung pigmen klorofil tanaman hijau, yang bisa menghalangi karsinogen penyebab kanker. Sayuran hijau juga dapat membantu regenerasi molekul, yang disebut koenzim Q10 (CoQ10) di dalam tubuh yang membantu kita melawan penyakit.

Mengonsumsi makanan kaya klorofil sangat penting. Banyak orang bertanya, sayuran mana yang terbaik? Jawabannya adalah yang paling banyak anda makan! Cobalah chicory, radicchio, selada romaine dan selada air, dan juga bayam.



Anda juga bisa membuat smoothie hijau super

Bahan-bahan:

Bayam 450 gram

1 apel besar, buang bijinya

200 gram potong nanas

Setengah alpukat matang, dikupas dan dihaluskan

15 gram daun mint segar

Seperempat sdt kunyit

2 sdt lemon kupas atau jeruk nipis

1 sdm biji rami

Masukkan semua bahan dalam blender, campurkan semua bahan dan aduk sampai benar-benar halus. Tambahkan 160 mililiter air dan jika suka tambahkan es. Hancurkan sampai halus. Sajikan dengan segera.

Sangat penting untuk penderita diabetes, untuk menghentikan konsumsi makanan kaya karbohidrat, agar penyembuhan bisa berlangsung cepat.

Cara Alami Obati Sariawan Dalam Hitungan Menit Tanpa Obat



Mengobati sariawan tanpa obat. Gambar: healthyfoodteam.com

Sariawan adalah masalah kesehatan mulut yang umum. Juga dikenal sebagai aphthous ulcers, luka yang sangat menyakitkan. Sariawan dapat muncul di mana saja di dalam rongga mulut, baik di bagian dalam bibir dan pipi hingga lidah.

Menariknya, sariawan hanya muncul dalam beberapa hari sebelum mereka mencapai puncaknya. Dan kadang menimbulkan rasa sakit dan tidak nyaman saat mengunyah makanan. Dengan kata lain, sariawan tidak langsung membesar begitu saja.

Ada trik sederhana yang dapat Anda lakukan, untuk menyingkirkan gangguan umum yang menyakitkan ini. Yang terbaik dari semuanya adalah, itu tidak membutuhkan obat apa pun. Seperti apa mengobati sariawan secara alami tanpa obat?

Dikutip dari healthyfoodteam.com, mulailah dengan mencampur satu sendok teh garam dalam segelas air. Kumur di sekitar mulut Anda selama beberapa menit kemudian keluarkan.

Hal berikutnya yang Anda lakukan adalah memanaskan air, sebaiknya sebelum tidur. Lalu peras beberapa jus lemon dan minum seketika. Jangan menambahkan gula apa pun ke dalamnya.

Anda akan kagum melihat efeknya, karena akan hilang sepenuhnya pada keesokan pagi

Sembuhkan Batuk dengan Air Hangat dan Pisang



Batuk bisa jadi penyakit yang menjengkelkan, dan sulit disembuhkan. Dan kita harus mencari obat batuk, terutama dengan cara alami. Obat batuk alami tidak akan membuay kita was-was saat menggunakannya, karena bebas dari efek samping.

Batuk juga kerap mengganggu aktivitas maupun istirahat kita, apalagi jika terjadi di malam hari. Untuk itu, kita harus mencari obatnya, agar batuk cepat disembuhkan.

Untuk mengobati batuk, bahkan bronkitis sekalipun, kita hanya cukup mencari pisang pisang dan air hangat. Caranya pun sangat mudah, dan obat batuk alami ini tidak memiliki efek samping bagi tubuh. Berikut untuk membuatnya.

[Diet Pisang Hijau Ala Jepang, Turunkan 4 Kg dalam 7 Hari](#)

Dilansir dari Boldsky.com, yang Anda perlu siapkan adalah beberapa (2-3 buah) pisang yang sudah matang, air hangat dan madu. Caranya, lepaskan kulit dari pisang dan haluskan dengan blender lalu tambahkan air hangat satu gelas dan tambahkan 2 sendok teh madu. Simpan campuran ini selama 45 menit di suhu ruangan.

Minum cairan ini sebanyak 100 mililiter, sebanyak 3-4 kali setiap hari selama seminggu dan lihat perbedaannya. Siapkan campuran baru setiap hari.

Selain itu, Anda bisa memilih dari tujuh alternatif obat batuk alami di bawah ini:

1. Bawang merah dapat menjadi obat yang baik untuk sakit tenggorokan dan bronkitis. Mengkonsumsi satu sendok teh jus bawang setiap pagi.
2. Bawang putih bisa menjadi obat yang baik untuk bronkitis. Bawang putih adalah

antibiotik alami dan juga mengandung sifat antivirus. Makan bawang putih mentah setiap pagi di perut kosong.

3. Minum air kunyit sebanyak satu gelas untuk meredakan peradangan, dan mengeluarkan lendir.

4. Vitamin C penting untuk memperkuat kekebalan Anda. Ambil jus jeruk untuk menenangkan tenggorokan Anda.

5. Jahe mengandung sifat anti-inflamasi. Nikmati teh jahe 2-3 kali sehari, untuk menenangkan tenggorokan Anda.

6. Anda mungkin perlu untuk berkumur air garam hangat beberapa kali setiap hari, jika menderita batuk.

[Membersihkan Paru-paru dari Racun dalam 3 Hari](#)

7. Madu dapat memberikan efek menenangkan tenggorokan karena mengandung sifat antibakteri. Madu juga memperkuat kekebalan Anda. Konsumsi satu sendok teh madu setiap hari untuk mencegah batuk.

Resep Mujarab Obat Batuk Kering yang Alami, Sembuh dalam Sehari



Mencari obat [batuk](#) alami terutama untuk batuk kering? Batuk kering bisa membuat Anda jengkel. Ada rasa gatal di sekitar tenggorokan dan dada, yang membuat tidak nyaman dan kadang-kadang menyebabkan rasa sakit. Sebagian besar dari kita juga pasti pernah merasakannya, setidaknya sekali dalam hidup.

Ada beberapa penyebab batuk kering. Tapi biasanya batuk kering karena ada penyumbatan di tenggorokan, yang menyebabkan Anda batuk terus menerus. Untuk mencari obat batuk ini ada cara yang alami, yang bisa Anda lakukan.

Anda cukup mengambil buah kurma dan susu. Ya, obat batuk ini sangat alami dan tidak menyebabkan efek samping yang berbahaya. Bagaimana cara membuatnya? Simak ulasannya di bawah ini.

Nah, jika Anda tidak ingin merasakan efek samping, ada cara menghilangkan batuk kering yang berkaitan dengan infeksi virus atau flu dengan satu resep satu super, yang kami kutip dari [boldsky.com](#).

Bahan-bahan yang disiapkan cukup sederhana, yaitu: Ambil enam kurma. Siapkan setengah liter susu murni. Rebus susu. Buka kurma dan hilangkan bijinya, kemudian menambahnya ke susu yang sedang mendidih. Biarkan mendidih selama sekitar 20-30 menit di api kecil.

Minum satu cangkir susu ini, selama tiga kali sehari sampai gejala mereda. Biasanya, dalam satu hari batuk akan reda bahkan Anda bisa beraktivitas tanpa gangguan.

Kurma adalah obat beragam penyakit, yang sudah terbukti keampuhannya. Demikian juga dengan susu, yang mengandung banyak nutrisi baik vitamin dan mineral di dalam setiap tetesnya.

Segelas Jus Kunyit Setara dengan 60 Menit Jogging



Kunyit merupakan salah satu rempah yang biasa kita gunakan dalam masakan. Kunyit juga sangat populer karena menjadi bagian dari hidangan kari, dan masuk dalam superfood karena banyak sekali manfaatnya.

Rempah berwarna kuning ini, memiliki sifat antibiotik, meningkatkan memori, bahkan memerangi beberapa jenis kanker. Dan menurut penelitian, kunyit juga bisa meningkatkan kesehatan jantung.

Penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *American Journal of Cardiology* mengklaim, jika kunyit dapat meningkatkan risiko serangan jantung hingga 56 persen. Bahkan, minum segelas jus kunyit setara dengan jogging selama 6 menit. Berikut penjelasannya.

Penelitian tahun 2012 dalam *Nutrition Research* mengungkapkan, rempah yang satu ini efektif sebagai latihan aerobik dalam rangka meningkatkan kesehatan jantung.

Bayangkan, hanya dengan sejumput kunyit, berdampak kepada sistem kardiovaskuler yang setara dengan olahraga jogging atau jalan cepat selama satu jam.

Hal ini tidak lain karena kunyit memiliki senyawa kurkumin, yang akan meningkatkan fungsi pembuluh darah. Lantas bagaimana cara yang tepat mengonsumsi kunyit ini agar lebih sehat?

Dikutip dari stethnews.com, yang Anda harus siapkan adalah 150 gram ekstrak kunyit (setara 25 miligram kurkumin) atau setara dengan satu sendok teh kunyit bubuk.

Setelah itu, tambahkan ke minuman favorit, bisa teh atau air putih--lebih bagus. Konsumsi satu kali setiap hari, dan konsumsi selama delapan minggu berturut-turut.

Namun bukan berarti Anda tidak benar-benar berolahraga, tetap aktivitas fisik harus Anda lakukan setiap hari. Untuk menunjang dan menambah khasiat dari kunyit yang Anda konsumsi.

Bersihkan Batu Ginjal dengan Buah Semangka, Caranya?



Di era sekarang, konsumsi junk food dan jus kalengan telah meningkat banyak. Tentunya itu tidak baik untuk kesehatan. Olahan makanan ini, mengandung gula tinggi dan bahan kimia yang beracun dan berbahaya bagi tubuh kita.

Sehingga mau tidak mau, tubuh harus mengolah makanan ini lebih berat. Dan beberapa organ-organ bisa terkena dampaknya. Untuk itu, tubuh harus melakukan detoksifikasi yang lebih berat lagi untuk menghilangkan racun.

Dan salah satu organ yang berkerja lebih berat adalah ginjal, di mana fungsinya akan menyempit dan bisa mengalami kerusakan. Namun Anda tidak perlu khawatir, karena untuk membersihkan ginjal sebenarnya cukup mudah dan sederhana.

Ginjal juga bisa memberikan beberapa indikasi, jika organ tersebut telah bekerja terlalu keras. Di antaranya adalah adanya batu ginjal, berat tubuh berlebih membuat ginjal lebih banyak bekerja, jika ada sensasi rasa sakit di daerah punggung bawah, jika Anda menghadapi infeksi akan sering buang air kecil, tubuh Anda merasakan kelelahan setiap saat, jika Anda menderita jerawat, eksim atau masalah kulit lainnya, dan jika ada ketidakseimbangan hormonal, maka suasana hati akan mengalami perubahan.

Untuk itu, [Anda perlu membersihkan ginjal](#), dengan tiga jus di bawah ini. **Resep jus pertama: Siapkan dua cangkir air semangka dan satu lemon kupas.**

Persiapan: Campuran kedua bahan tersebut bersama-sama, jangan tambahkan gula atau pemanis apapun. Jus ini kaya mineral, vitamin C dan kalium. Minuman ini

berfungsi sebagai diuretik dan membantu dalam pembersihan ginjal, serta menghilangkan batu ginjal kecil.

Resep jus kedua: Siapkan dua wortel dan satu mentimun besar.

Persiapan: Blender kedua bahan tersebut. Minuman ini pada dasarnya memelihara tubuh, karena mengandung sembilan puluh persen dari mentimun dan beta-karoten dari wortel. Nutrisi di dalamnya akan membersihkan asam urat yang berlebihan dalam ginjal. Asam urat adalah penyebab batu ginjal.

Resep jus ketiga: Siapkan satu cangkir lobak, satu cangkir kubis ungu, dan satu batang seledri.

Persiapan: Bilas semua bahan dan masukkan ke dalam juicer. Lobak mengandung banyak sifat anti-inflamasi dan penyembuhan dengan yang menghilangkan bahan beracun keluar dari tubuh Anda, dan juga membantu tubuh untuk melawan infeksi. Kubis kaya akan vitamin C dan fungsi seledri sebagai diuretik.

Pastikan untuk minum minuman detoks sebelum Anda makan apa pun di waktu pagi, dan jus-jus ini akan berfungsi dengan baik dan membantu membersihkan ginjal.

7 Obat Sakit Gigi Alami, Bekerja Sangat Cepat dan Efektif



Mencari obat sakit gigi yang alami? Bayangkan, saat makan es krim favorit tiba-tiba ada rasa sakit yang amat sangat muncul dari gigi Anda, sehingga membuat Anda merasa ingin menangis. Ini mungkin menjadi salah satu pengalaman yang tidak menyenangkan, bukan.

Terlepas dari apa yang menyebabkan sakit gigi, kita perlu menemukan solusi atau obat yang cepat dan tepat. Rasa sakit ini seolah-olah bisa menjalar dan membuat aktivitas yang akan kita kerjakan pun terbengkalai.

Jika dokter praktik masih buka, mungkin kita bisa dengan mudah meminta resep antibiotik dan obat nyeri, untuk menghilangkan rasa sakit gigi. Tapi jika rasa sakit datang di malam hari atau jauh dari dokter? Tentu akan berbeda lagi. Mengapa tidak mencoba pengobatan alternatif?

Jika Anda mencari alternatif [obat sakit gigi](#), berikut beberapa solusi alami yang bisa mengurangi rasa sakit gigi yang bisa dengan mudah kita temukan.

1. Bawang putih.

Bawang putih sering dianjurkan untuk mengobati sakit gigi karena bekerja sebagai antibiotik. Anda bisa mengunyah cengkeh atau dua siung bawang putih, untuk meminimalkan rasa sakit atau menggabungkan keduanya ditambah dengan garam hitam atau garam meja lalu oleskan pada gigi yang sakit. Rasa sakit itu dijamin akan lenyap dengan cepat.

2. Teh peppermint

Teh khusus ini tidak hanya sejuk di mulut tapi juga bisa membantu menghilangkan sakit gigi. Tambahkan satu sendok teh daun peppermint kering ke dalam cangkir, lalu tambahkan air mendidih dan biarkan selama 20 menit. Anda bisa berkumur

atau meminum teh ini. Anda bisa mengulangi perawatan ini sesering yang Anda mau.

3. Bawang Merah

Bagi mereka yang menderita sakit gigi, mengunyah bawang merah bisa membantu meredakannya. Bawang merah dikenal dengan sifat antimikroba dan antiseptiknya, yang dapat meringankan rasa sakit, sekaligus mengurangi peradangan dan infeksi.

4. Minyak cengkeh.

Jika gigi rusak menyebabkan rasa sakit yang berdenyut, salah satu cara untuk meredakannya adalah dengan mengoleskan minyak cengkeh pada gigi yang sakit. Minyak cengkeh dikenal karena kemampuan antibakteri yang sering digunakan dalam mengobati sakit gigi.

5. Air garam hangat

Obat buatan ini bisa Anda coba saat sakit gigi datang. Seperti namanya, Anda hanya perlu menambahkan setengah sendok garam ke dalam segelas air panas. Aduk dan kumur dengannya. Obat ini dapat membantu mengurangi pembengkakan pada gusi atau gigi Anda, sehingga rasa sakitnya akan berkurang juga.

6. Es batu

Untuk mematikan rasa area yang sakit, Anda bisa menggunakan es batu untuk menghilangkannya. Letakkan es batu ke dalam kantong plastik, lalu tempelkan selama 15 menit untuk mematikan saraf. Anda juga bisa meletakkannya di pipi atau di dekat area yang sakit.

7. Ekstrak vanili

Bila sakit gigi muncul, gunakan ekstrak vanili. Celupkan kapas ke dalam ekstrak vanili, dan oleskan pada gigi yang sakit. Anda perlu mengulangi perawatan ini, untuk mendapatkan hasilnya dengan cepat.

Seperti yang Anda lihat, ada beberapa solusi yang bisa Anda coba lakukan untuk mengobati sakit gigi Anda. Dan bagian terbaiknya adalah, obat-obatan di atas alami dan benar-benar aman untuk digunakan.

9 Tanaman Ini Bisa Memperbaiki Paru-paru yang Rusak



Ketika Anda terserang flu, batuk atau jenis infeksi lainnya, maka Anda mungkin akan segera pergi ke apotek dan membeli obat. Tapi apakah Anda tahu bahwa, alam telah menyediakan solusi alami dan bebas dari kimia berbahaya?

Bahkan tanaman alami ini tidak hanya melawan flu dan batuk saja, tetapi juga membantu meningkatkan kekebalan tubuh, melawan infeksi dan juga membuat [paru-paru](#) lebih sehat. Dan tumbuhan-tumbuhan ini mudah sekali ditemukan.

Pada artikel kali ini, kita akan membahas beberapa tanaman herbal yang dapat membantu memperbaiki kerusakan paru-paru, melawan infeksi serta meningkatkan kesehatan paru-paru. Penasaran apa saja itu? Berikut ulasannya.

Dikutip dari boldsky.com, berikut adalah sembilan tanaman herbal untuk kesehatan paru-paru.

1. Eucalyptus

Tanaman ini mengandung senyawa yang disebut cineole yang bisa meringankan batuk, mencairkan lendir dan menenangkan saluran sinus yang teriritasi. Ini adalah salah satu tanaman terbaik untuk melawan infeksi.

2. Akar Licorice

Akar ini melembutkan selaput lendir di tenggorokan, paru-paru dan perut. Sehingga membantu untuk membersihkan setiap selaput lendir yang meradang dan juga secara alami mengurangi iritasi di tenggorokan.

3. Akar Osha

Akar ini mengandung kapur barus dan senyawa lain yang dapat mendukung kerja paru-paru. Akar Osha juga meningkatkan sirkulasi darah ke paru-paru.

4. Thyme

Tanaman ini membantu melawan sesak napas, karena bersifat antiseptik yang kuat. Thyme juga merupakan antibiotik alami dan anti jamur. Minum teh thyme untuk membantu dalam membersihkan bakteri dan virus dari tubuh.

5. Oregano

Oregano mengandung vitamin dan nutrisi yang mendukung sistem kekebalan tubuh yang sehat. Tanaman ini mengandung carvacrol dan asam rosmarinic, yang merupakan senyawa yang bertindak sebagai dekongestan alami dan pengecil histamin.

6. Mullein

Hal ini dapat digunakan sebagai obat alami untuk membersihkan kelebihan lendir dari paru-paru. Mullein menjadi ekstrak herbal kuat, yang memiliki kemampuan untuk membersihkan tabung bronkial dan mengurangi peradangan pada saluran pernapasan.

7. Peppermint

Tanaman ini berisi mentol yang menenangkan otot-otot saluran pernapasan dan membantu bernapas lebih mudah. Tanaman ini juga bekerja sebagai dekongestan alami, yang membantu tubuh untuk melawan penyakit.

8. Sage

Ini dapat digunakan untuk mengobati masalah paru-paru dan penyakit pernafasan. Tanaman ini memiliki sifat aromatik yang kaya, yang dapat menenangkan gangguan paru-paru dan juga sinus jelas.

9. Daun Pisang

Daun ini mengandung sifat antibakteri dan antimikroba. Hal ini juga bertindak sebagai agen anti-inflamasi. Daun pisang membantu untuk meredakan batuk kering, dengan mengencerkan lendir yang dihasilkan di paru-paru.

Lima Makanan yang Harus Dikonsumsi Penderita Wasir



Wasir yang dikenal sebagai *haemorrhoids*, adalah kondisi di mana pembuluh darah di rektum bawah atau anus meradang. Hal ini dapat menyebabkan rasa sakit saat buang air besar. Wasir terdiri dari dua jenis, yaitu di dalam dan di luar. Kebanyakan orang menderita satu jenis wasir pada waktu tertentu, sementara beberapa orang dapat mengalami keduanya. Penyebab wasir yang paling umum termasuk konstipasi kronis, diare, proses kehamilan dan penuaan.

Penyakit wasir dapat menyebabkan rasa sakit, gatal, pendarahan dan iritasi yang parah bahkan saat Anda tidak buang air besar. Anda perlu melakukan tindakan segera dan melihat ke dalam makanan, untuk mengatasi kondisi ini sesegera mungkin.

Ada makanan yang disetujui oleh para ahli, yang dapat membantu Anda mengatasi kondisi ini secara efektif. Pada artikel ini, kita akan bahas makanan terbaik untuk penanganan wasir yang kami kutip dari boldsky.com.

1. Makanan dari Biji-bijian Utuh. Makanan ini adalah sumber serat terbaik yang dapat membantu buang air besar, sehingga lebih mudah melewati tinja. Makanan seperti itu meliputi oatmeal, dedak sereal, pasta gandum utuh, roti whole grain dan beras merah.

2. Sayuran Daun Hijau. Ini tidak hanya tinggi serat, tapi juga mengandung antioksidan dan sederet nutrisi yang membantu proses pencernaan. Makanya, dianjurkan untuk mengonsumsi banyak kecambah bayam, kangkung dan Brussel dalam makanan Anda. Begitulah cara Anda bisa menghindari wasir secara alami.

3. Buah Segar. Dianjurkan untuk mengonsumsi buah segar bersama dengan kulitnya, saat Anda terkena wasir. Kulit buah mengandung banyak nutrisi dan kaya serat yang membantu pencernaan. Apel, kismis, blueberry dan anggur adalah buah yang paling cocok untuk mengatasi wasir.

4. Kacang. Dianjurkan untuk mengonsumsi banyak kacang, karena tinggi serat dan nutrisi. Ini harus menjadi bagian dari makanan sehari-hari Anda. Anda bisa memilih kacang merah, kacang lima, kacang hitam, dan lainnya.

5. Air. Minum cukup air sangat penting untuk mencegah kotoran dari pengerasan. Jus buah juga memberikan efek yang sama. Selanjutnya, Anda perlu menghindari minuman seperti kopi, teh, alkohol, dan lain-lain, karena ini memiliki efek diuretik pada tubuh dan dapat menyebabkan dehidrasi.

Bawang Putih Jadi Obat Asam Urat Manjur, Syaratnya?



Penyakit asam urat kerap menjadi masalah bagi Anda yang memiliki aktivitas yang cukup padat, dan kita harus mencari obatnya. Salah satu obat asam urat yang paling alami dan sangat manjur adalah bawang putih.

Sifat obat bawang putih telah dikenal dan digunakan sebagai bagian dari obat alami, selama ribuan tahun. Untuk satu hal, bawang putih adalah antibiotik yang kuat sekaligus antioksidan yang efektif melawan infeksi dan penyakit.

Lantas bagaimana cara kita menggunakan bawang putih, sebagai obat asam urat yang manjur dan efektif? Jika Anda melakukannya, maka asam urat di dalam tubuh akan hilang dan tidak akan datang lagi.

Sifat obat bawang putih telah dikenal dan digunakan sebagai bagian dari obat alami, selama ribuan tahun. Untuk satu hal, bawang putih adalah antibiotik yang kuat sekaligus antioksidan yang efektif melawan infeksi dan penyakit.

Waktu terbaik untuk mengonsumsi sayuran yang satu ini adalah di pagi hari, saat perut Anda masih kosong. Sehingga nutrisi dalam bawang putih dapat sepenuhnya diserap oleh tubuh.

Pria ini telah membuktikan, bagaimana kehebatan bawang putih saat dikonsumsi di pagi hari. Lantas apa saja yang bisa dilakukan oleh bawang putih terhadap tubuh kita? Berikut ulasannya.

[Tanda Tubuh Penuh Parasit dan cara Mengeluarkannya](#)

Bawang putih merupakan obat alami untuk hipertensi, karena akan menjaga tekanan darah di bawah kontrol tanpa menimbulkan efek samping.

Bawang putih sebagai obat asam urat alami dan manjur

Selain itu, tidak ada yang mampu mencegah peradangan lebih baik dari bawang putih. Dan membuat sayuran ini sangat bermanfaat sebagai obat asam urat. Makan

bawang putih pada perut kosong, secara efektif mengurangi gejala asam urat dan nyeri sendi yang diakibatkannya.

Bawang putih juga mencegah infeksi dari berbagai jenis termasuk jamur, HPV dan infeksi bakteri. Makan bawang putih setiap hari teratur dapat membantu Anda melawan infeksi ini lebih mudah.

Selain itu, makan satu siung bawang putih di pagi hari akan meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh Anda dan membuat Anda lebih rentan terhadap infeksi dan bakteri, yang terutama penting jika Anda sering menderita pilek, alergi hidung atau penyakit lainnya.

Terakhir, namun tidak kalah penting, bawang putih meningkatkan fungsi paru-paru Anda dan mencegah sejumlah penyakit pernapasan termasuk pneumonia, bronkitis, kemacetan, batuk dan lain-lain.

Cara Terbaik untuk Hilangkan Rambut Beruban

Jadi Anda bisa menghindari dokter dengan mengonsumsi rutin bawang putih setiap harinya di saat perut kosong. Seperti yang pria--tidak disebutkan namanya--ini lakukan setiap harinya.

Namun untuk menghindari rasanya yang tidak enak bagi sebagian orang, Anda bisa menambahkan madu.

6 Manfaat Minum Jus Wortel Setiap Hari Bagi Kesehatan

Minum jus wortel setiap hari pastinya sedikit banyak sudah banyak diperbincangkan di kalangan masyarakat. Hal ini dilatarbelakangi oleh wortel yang diketahui memang sangat kaya akan vitamin dan vitamin sangatlah dibutuhkan dalam tubuh manusia. Wortel diketahui merupakan jenis sayuran yang sangat cerah warnanya. Warna oranye mungkin hanya dimiliki oleh wortel saja. Sayuran wortel ini sangat kaya akan vitamin, khususnya vitamin A. Vitamin A seperti diketahui sangat baik untuk kesehatan mata.

Seperti yang sudah diinformasikan di bagian sebelumnya, jus wortel memudahkan konsumsi wortel dan juga memudahkan manfaatnya untuk dirasakan. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini akan disampaikan apa saja manfaat minum jus wortel jika dilakukan rutin setiap hari, sebagai berikut:

1. Mencegah Penuaan Dini

Penuaan dini merupakan masalah kecantikan yang saat ini seringkali mengintai seseorang. Pengaruh kebiasaan yang kurang baik, makanan cepat saji, dan penggunaan kosmetik merupakan beberapa penyebab yang membuat seseorang menjadi lebih mudah tua dari usia yang seharusnya. Penuaan dini ini sebisa mungkin harus dicegah prosesnya. Beberapa cara pencegahan dapat anda coba, namun cara alami dengan manfaat minum jus wortel setiap hari adalah cara yang paling aman anda coba. Selain itu, cara ini pun tergolong mudah untuk dilakukan.

2. Mencegah Penyakit Kanker

Siapa yang tidak mengetahui penyakit mematikan, kanker? Kanker adalah penyakit yang menjadi dilema untuk masyarakat kini. Penyakit ini berbahaya untuk siapapun juga di usia berapapun juga. Itulah mengapa secepat mungkin harus segera dilakukan pencegahan terhadap penyakit kanker. Anda dapat mencegah penyakit kanker dengan mengonsumsi jus wortel dengan rutin. Jus wortel diketahui mampu mencegah terjadinya radikal bebas dalam tubuh yang kemudian menyebabkan penyebaran sel kanker lebih mudah terjadi. Oleh karena itu, konsumsilah jus wortel untuk kesehatan anda.

3. Mencegah Penyakit Kulit

Kulit seperti diketahui kesehatannya sangat bergantung pada asupan nutrisi. Nutrisi untuk kulit ini tidak lain dan tidak bukan adalah vitamin. Vitamin terkandung dalam berbagai macam sayuran, seperti juga sayuran wortel ini. Oleh sebab itu, bagi anda yang minum jus wortel setiap hari dapat menjadi memiliki kulit yang sehat. Kulit anda akan terhindar dari berbagai ancaman penyakit. Penyakit itu tidak akan membuat kulit anda menjadi tidak menarik, melainkan kulit anda akan semakin cerah dan lembab.

4. Mencegah Penyakit Sembelit

Penyakit sembelit atau susah buang air besar sering menyerang manusia karena kekurangan nutrisi dan serat. Keadaan ini tentu akan menyulitkan dan juga membahayakan kesehatan

pencernaan seseorang. Anda dapat mencegah berbagai penyakit sembelit dengan berbagai cara. Cara tersebut antara lain adalah seperti dengan mencukupi kebutuhan serat. Kebutuhan serat ini dapat dicukupkan dengan mengonsumsi jus wortel misalnya, sangat bagus sebagai [manfaat wortel untuk kulit](#). Sebagai sayuran kaya akan vitamin, wortel pun dapat melancarkan pencernaan, sehingga sembelit dapat dicegah dengan efektif.

5. Mencegah Penyakit Stroke

Stroke merupakan gangguan saraf yang sangat membahayakan. Jika seseorang terkena stroke, maka mungkin saja tubuh akan mengalami kelumpuhan di beberapa bagian. Karena kelumpuhan akan menyebabkan kesulitan dalam beraktivitas, maka stroke harus segera dicegah. Pencegahan stroke dilakukan dengan menggunakan berbagai asupan vitamin pada tubuh. Asupan vitamin ini termasuk juga melalui vitamin yang ada dalam wortel. Sehingga manfaat minum jus wortel setiap hari dapat juga bermanfaat untuk mencegah seseorang terkena penyakit stroke dan penyakit membahayakan lainnya.

6. Mengatasi Infeksi dari Luka

Infeksi yang diakibatkan oleh luka sangat mudah terjadi pada seseorang. Hal ini merupakan keadaan yang disebabkan oleh luka yang mudah terjangkiti bakteri atau virus. Itulah sebabnya, sebisa mungkin anda harus mengatasi infeksi dari luka pada tubuh anda. Bagaimana anda dapat mengatasi infeksi luka ini? Anda dapat mengonsumsi jus wortel untuk menjaga kesehatan luka anda agar tidak terinfeksi. Kesehatan luka dapat dilindungi dengan mengonsumsi jus wortel karena vitamin C baik untuk menjaga kesehatan luka anda. Oleh sebab itu, anda dapat memanfaatkan wortel untuk membantu mengatasi infeksi luka.

7. Mengobati Cacingan

Cacingan merupakan penyakit yang sering menjangkiti anak-anak. Keberadaan cacing pada sistem pencernaan menyebabkan penyerapan nutrisi tidak terjadi dengan maksimal. Sehingga anak-anak pun tidak dapat menyerap nutrisi untuk tubuh, anak-anak pun menjadi bertubuh kurus. Anda pun dapat kembali mengembalikan nutrisi tubuh anak dengan mengobati cacingan ini. Konsumsilah jus wortel dengan rutin setiap harinya sehingga cacingan dapat dikeluarkan dari sistem pencernaan anda. Oleh sebab itu, konsumsilah jus wortel dan juga konsumsi dari [manfaat daun wortel](#) untuk menjaga tubuh anda dari penyakit cacingan.

8. Meningkatkan Kemampuan Mengingat

Kemampuan mengingat juga dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi jus wortel dengan rutin. Jus wortel mudah didapatkan di sekitar anda. Oleh sebab itu, anda tidak boleh malas untuk mengonsumsi jus wortel ini. Konsumsi dengan rutin karena kemampuan mengingat anda dapat meningkat dengan pesat. Jangan lupa juga untuk terus memasok nutrisi melalui jus wortel secara rutin. Jadi mulai dari sekarang jika anda memiliki masalah dalam mengingat, maka tingkatkanlah kemampuan mengingat dengan menggunakan [manfaat jus wortel](#).

9. Meningkatkan Kesehatan Sistem Pencernaan

Kesehatan sistem pencernaan juga dapat dijaga dengan baik menggunakan khasiat dari jus wortel. Jus wortel yang dikonsumsi dengan rutin ini harus anda lakukan setiap hari.

Konsumsi jus wortel setiap hari pun dilakukan untuk memastikan pencernaan anda dapat berlangsung dengan rutin. Anda harus terus meningkatkan kesehatan sistem pencernaan dengan mencukupi kebutuhan nutrisi, seperti misalnya vitamin dari sayur wortel. Jadi pastikanlah untuk mengonsumsi wortel setiap hari agar pencernaan anda tetap terjaga dengan sehat.

10. Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Ibu menyusui juga disarankan untuk rutin mengonsumsi jus wortel setiap hari. Hal ini dilatarbelakangi bahwa ibu menyusui membutuhkan produksi ASI yang tinggi. Jika kebutuhan produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan ASI bayi, maka ibu akan kesulitan untuk memenuhi kebutuhan ASI. Anda diharapkan dapat menyarankan konsumsi jus wortel ini kepada para ibu menyusui. Alasannya adalah karena konsumsi jus wortel ini memang baik untuk ibu menyusui dan juga bayi itu sendiri. Jadi jangan ragu lagi dan konsumsilah jus wortel ini pada para ibu menyusui.

11. Menjaga Kesehatan Janin

Kesehatan janin juga dapat dicegah dengan menggunakan khasiat dari [manfaat wortel rebus](#). Hal ini berkaitan dengan janin yang makan dari nutrisi yang ibu makan. Jika ibu makan dan mengonsumsi jus wortel dengan baik, maka dapat dihasilkan kesehatan janin dari nutrisi yang ibu makan. Itulah sebabnya mengapa anda perlu melakukan konsumsi jus wortel setiap hari agar kesehatan janin anda dapat kembali terjaga.

12. Menjaga Kesehatan Jantung

Kesehatan jantung juga dapat dijaga dengan mengonsumsi jus wortel. Jus wortel memiliki kandungan vitamin yang sangat kaya. Vitamin dari jus wortel ini kemudian membantu kerja jantung dengan signifikan. Oleh sebab itu, anda yang ingin memiliki jantung yang selalu sehat maka pastikanlah untuk mengonsumsi jus wortel secara rutin. Jus wortel ini dapat anda olah dengan rutin, sehingga anda pun memiliki khasiatnya dengan mudah.

13. Menjaga Kesehatan Mata

Menjaga kesehatan mata biasanya dilakukan dengan mengonsumsi wortel. Tentunya pasti tahu [manfaat wortel untuk mata](#) hal ini pun sudah sering dilakukan oleh setiap orang. Sayangnya, tidak banyak orang yang menyukai jus wortel. Akan tetapi, anda pun harus mengonsumsi jus wortel dengan cara yang lebih mudah. Olahlah wortel menjadi jus untuk membuat jus wortel anda lebih nikmat dikonsumsi. Oleh karena itu, konsumsi dengan rutin jus wortel ini tanpa berhenti.

14. Menjaga Kesehatan Tulang dan Gigi

Tulang dan gigi merupakan bagian dari tubuh yang memiliki peran esensial. Tulang membangun tubuh dan postur dan gigi membantu proses pencernaan menjadi lebih mudah. Kesehatan dari tulang dan gigi ini tidak mudah untuk dijaga. Banyak ancaman kesehatan baik untuk tulang maupun gigi anda. Anda dapat menjaga kesehatan gigi dan tulang dengan mengonsumsi makanan yang mengandung mineral. Salah satunya adalah dengan mengonsumsi jus wortel. Jus wortel diketahui memiliki kandungan mineral yang baik.

15. Menjaga Sistem Kekebalan Tubuh tetap Sehat

Kekebalan tubuh pun harus dijaga untuk tetap sehat. Jika kekebalan tubuh tidak terjaga, maka anda dapat terancam kesehatannya. Tubuh akan menjadi lebih mudah terkena penyakit dan banyak gangguan kesehatan lainnya. Anda diharapkan dapat menjaga sistem kekebalan tubuh ini. Menjaga sistem kekebalan tubuh dilakukan dengan mencukupi kebutuhan nutrisi. Oleh sebab itu, anda pun tetap harus mengonsumsi makanan bernutrisi seperti jus wortel untuk menjaga sistem kekebalan tubuh tetap sehat dan terjaga.

16. Menjaga Stabilitas Hormon

Stabilitas hormon pun dipercaya penting untuk memastikan [manfaat wortel](#) tidak ada penyakit hormon yang dapat terjadi pada manusia. Jika seseorang ingin menjaga stabilitas hormon, lagi lagi kebutuhan akan sumber nutrisi yang baik pun harus dilakukan dengan mengonsumsi banyak sayuran. Salah satu sayuran yang dapat anda nikmati adalah jus wortel. Konsumsilah jus wortel setiap hari untuk memiliki tubuh yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit hormon.

Demikianlah informasi mengenai sedikitnya 16 manfaat minum jus wortel setiap hari. Semoga informasi ini dapat bermanfaat untuk anda dalam mendukung keinginan anda untuk rutin minum jus wortel. Oleh sebab itu, mulai dari sekarang biasakanlah kebiasaan baik meminum jus wortel setiap hari. Tubuh pun menjadi lebih sehat dan kuat untuk beraktivitas sehari-hari.

17 Manfaat Jus Alpukat untuk Kesehatan



Siapa tak kenal buah alpukat? Alpukat merupakan salah satu dari sekian banyak buah yang sangat berguna bagi kesehatan tubuh kita. Alpukat memiliki bentuk buah yang cukup unik. Warna kulitnya hijau tua dan juga daging buahnya yang memiliki tekstur mentega dan lezat. Buah alpukat pun berhasil menjadi salah satu buah favorit untuk dikonsumsi oleh berbagai kalangan masyarakat.

Untuk mengonsumsi alpukat sendiri, biasanya dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Ada orang yang suka mengonsumsi alpukat begitu saja tanpa diolah terlebih dahulu, namun ada juga yang mengolah alpukat menjadi berbagai macam olahan, seperti jus alpukat dan juga es atau sop buah.

Bagaimana membuat jus alpukat?

Untuk membuat jus alpukat sendiri sangatlah mudah, anda hanya perlu menyiapkan buah alpukat dan beberapa bahan tambahan pelengkap lainnya. Berikut ini langkah-langkahnya :

1. Siapkan satu buah alpukat, kerok daging buahnya hingga habis
2. Masukkan alpukat ke dalam blender, lalu campur dengan air, gula dan juga es batu. Jangan lupa beri sedikit garam untuk menambah rasa pada jus alpukat.
3. Anda juga dapat menambahkan bahan kreasi lainnya, seperti susu coklat
4. Blender hingga halus
5. Minum selagi masih dingin

Jus alpukat memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan tubuh. Apa saja manfaatnya? Berikut ini adalah beberapa manfaat jus alpukat tersebut :

1. Memberikan energi bagi tubuh

Alpukat merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kalori yang tinggi. Dengan mencampurkan gula pada pembuatan jus alpukat, maka anda akan memperoleh energi yang tinggi. Energi ini dapat anda manfaatkan untuk beraktivitas sehari-hari dan juga sebagai camilan yang sehat pada jam-jam tanggung.

2. Mampu menjaga kesehatan jantung

Jus alpukat sangat baik untuk menjaga kesehatan jantung. Dengan terjaganya kesehatan jantung dengan baik, maka suplai darah ke seluruh tubuh akan menjadi lebih lancar. Kemudian anda akan terhindar dari berbagai macam gangguan yang berkaitan dengan kesehatan jantung, seperti serangan jantung dan penyakit jantung koroner.

3. Baik untuk program diet

Anda sedang mengikuti program diet? Kalau begitu manfaat jus alpukat juga efektif untuk mendukung program diet yang sedang anda lakukan. Dengan kandungan vitamin dan juga nutrisi yang tinggi, seperti serat, protein, dan berbagai mineral lainnya yang tinggi, jus alpukat sangat efektif untuk membantu program diet.

4. Dapat mengatur kadar gula darah

Jus alpukat juga sangat baik untuk anda yang mengalami diabetes. Hal ini disebabkan karena jus alpukat mampu untuk mengontrol kadar gula darah di dalam tubuh

5. Memiliki lemak baik, yang dapat digunakan untuk menyeimbangkan kada kolesterol di dalam tubuh

Anda memiliki gejala penyakit kolesterol? Kalau begitu jus alpukat sangat baik untuk anda. jus alpukat memiliki kandungan lemak baik yang sangat tinggi. Hal ini dapat menjadi penyeimbang kolesterol dan lemak jahat yang ada di dalam tubuh anda.

6. Membantu menutrisi kulit dari dalam

Jus alpukat memiliki kandungan vitamin E yang tinggi. Dengan kandungan vitamin E yang tinggi ini, maka jus alpukat dapat membantu untuk menutrisi kulit dari dalam, yang bermanfaat untuk :

- Menjaga kelembaban kulit
- Mencerahkan kulit
- Mengangkat sel kulit mati
- Menjaga kehalusan dari kulit

7. Baik untuk kesehatan mata

Jus alpukat ternyata juga memiliki kandungan vitamin A yang tinggi, meskipun tidak setinggi wortel. Vitamin A ini tentu saja sangat baik untuk kesehatan mata. Hal ini juga dapat mencegah berbagai macam gangguan atau penyakit yang menyerang kesehatan mata.

8. Mencegah kecacatan pada lahir

Buah alpukat diketahui memiliki kandungan folat. Folat sangat penting, terutama bagi para ibu hamil untuk menjaga kesehatan janin dan juga mengoptimalkan perkembangan dari janin. Selain itu, folat juga dapat membantu mencegah kecacatan pada bayi ketika lahir nanti.

9. Dapat mencegah terjadinya peradangan

Jus alpukat juga memiliki kandungan yang baik sebagai anti inflamasi dan juga anti peradangan. Dengan manfaat jus alpukat yang dikonsumsi secara rutin, maka anda akan terhindar dari peradangan pada organ-organ tubuh anda.

10. Anti bakteri dan juga anti kuman

Jus alpukat juga sangat efektif untuk mencegah berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh bakteri dan kuman yang masuk ke dalam tubuh. Jus alpukat dapat menangkal dan juga mencegah agar bakteri dan kuman tersebut tidak masuk ke dalam tubuh anda.

11. Menangkal radikal bebas

Manfaat lainnya adalah jus alpukat dapat menangkal radikal bebas, yang dapat menimbulkan berbagai macam gangguan kesehatan, juga dapat menimbulkan penuaan dini atau proses aging.

12. Mencegah kanker

Jus alpukat juga memiliki manfaat yang sangat baik untuk mencegah kanker dan juga memperlambat pertumbuhan kanker di dalam tubuh. Ingin terhindar dari kanker? Minumlah jus alpukat secara rutin.

13. Menurunkan tekanan darah

Bagi anda yang menderita hipertensi, manfaat jus alpukat juga memiliki manfaat yang sangat baik untuk menurunkan tekanan darah anda. Dengan begini, maka berbagai macam gejala hipertensi seperti pusing, sakit kepala, dan mudah lelah pun akan hilang dengan sendirinya.

14. Mengurangi resiko stroke

Jus alpukat sangat baik untuk menjaga kesehatan jantung. Hal ini berhubungan erat dengan kelancaran dari peredaran darah dan juga meminimalisir penyumbatan pembuluh darah. Penyumbatan pembuluh darah merupakan salah satu penyebab dari munculnya stroke.

15. Protein yang tertinggi diantara buah-buahan

Buah alpukat merupakan buah yang memiliki kandungan protein yang paling tinggi di antara semua jenis buah. Dengan minum jus alpukat, itu artinya hampir sama dengan anda minum protein, yang sangat baik manfaatnya untuk tubuh, terutama dalam mengikat lemak dan juga membentuk otot tubuh.

16. Baik untuk kesehatan pencernaan

Kandungan serat pada jus alpukat juga sangat baik untuk menjaga kesehatan pencernaan. Anda akan terhindar dari berbagai macam gangguan pada pencernaan, seperti :

- Sembelit dan susah buang air besar
- Wasir
- Diare
- Sulit buang air kecil

17. Baik untuk kesehatan tulang dan gigi

Manfaat jus alpukat memiliki kandungan vitamin K dan juga kalsium yang tinggi. Kedua zat ini pastinya akan sangat baik untuk kesehatan tulang anda, dan juga dapat mencegah munculnya berbagai macam gangguan kesehatan tulang, seperti osteoporosis dan juga pengapuran tulang

11 Manfaat Jus Seledri untuk Kecantikan dan Kesehatan



Bagi anda jenis sayuran yang satu ini sangat familiar karena hampir di setiap masakan berkuah pasti ada. seledri merupakan salah satu jenis sayuran yang biasa digunakan sebagai penambah sekaligus penyedap rasa. Selain itu setiap masakan dengan tambahan bumbu seledri pastinya memiliki aroma khas yang menggugah selera. Ini juga merupakan salah satu ciri khusus yang dimiliki oleh seledri. Aromanya yang khas inilah yang biasa dijadikan salah satu acuan khusus pada berbagai jenis masakan berkuah.

Untuk masakan berkuah sendiri ada beberapa menu makanan yang wajib menggunakan seledri berbeda dengan [manfaat makanan halal untuk agama dan kesehatan](#), diantaranya ada bakso, soto, soup, dan masih banyak lagi. Selain masakan berkuah, seledri juga biasa dimanfaatkan sebagai salah satu bumbu kering sebagai taburan menu masakan kering seperti ayam bakar, daging asap, salmon, dan masih banyak lagi, bahkan terkadang seledri juga digunakan sebagai bumbu dalam membuat roti kering. Seledri sendiri dapat sangat mudah dijumpai, selain itu banyak sekali orang yang menjualnya.

Hampir di setiap toko di pasar tradisional bahkan supermarket pasti menjual seledri. Tidak hanya dijual dengan tampilan sayur segar, kini dengan kecanggihan teknologi pangan yang ada seledri sudah diolah dan dikemas dengan beraneka ragam. Mulai dari seledri bubuk, seledri kering, bahkan ada pula seledri kaleng. Ini tentunya mempermudah anda yang kesehariannya membutuhkan seledri dan menjadikannya sebagai salah satu jenis bumbu wajib di dapur. Hanya dengan membuka kemasannya saja maka anda tidak perlu repot lagi untuk mencuci dan memotong seledri.

Selain digunakan sebagai bahan ataupun bumbu masak, ternyata seledri sangat baik jika diolah menjadi jus. Jus sendiri merupakan salah satu jenis minuman yang terbuat dari sayur ataupun buah dan diproses menggunakan alat berupa juicer atau blender. Namun akan lebih baik jika anda menggunakan juicer karena serat serta vitamin pada jus akan tetap terjaga. Untuk membuat jus seledri sangat mudah, seperti anda membuat jus pada umumnya. Selain rasanya yang nikmat, jus seledri memiliki banyak sekali manfaat dan bagi anda yang penasaran dengan apa saja manfaat seledri, berikut penjelasannya.

Manfaat Jus Seledri

1. Mencegah Dehidrasi

Bagi anda yang memiliki hobi olahraga, selain minum minuman yang mengandung kadar ion tinggi anda juga bisa minum jus seledri. Ketika berolahraga tentunya cairan tubuh banyak yang hilang berbeda dengan [manfaat makanan khas daerah](#), untuk menggantikannya minumlah jus seledri setelah berolahraga. Hal ini karena jus seledri mengandung banyak zat potassium yang mampu mencegah dehidrasi.

2. Mencegah Kanker

Kandungan antioksidan pada jus seledri sangat baik untuk kesehatan anda terutama untuk mencegah kanker. Selain itu bagi penderita kanker yang sedang menjalani kemoteraphy, ini sangat baik untuk membantu proses penyembuhan kanker.

3. Mencegah Tumor

Selain mencegah kanker, penyakit kronis lain yang mampu dicegah oleh jus seledri yaitu tumor. Selain itu jus seledri yang diminum secara rutin juga mampu menghambat pertumbuhan sel tumor.

4. Mengatasi Darah Tinggi

Bagi anda yang memiliki masalah darah tinggi berbeda dengan [manfaat makanan berserat](#), anda bisa mengatasinya dengan mudah dan praktis. Yaitu dengan minum jus seledri saat anda merasa darah tinggi anda kambuh.

5. Mengatasi Kolesterol

Selain mampu mengatasi darah tinggi, jus seledri yang diminum secara rutin juga mampu mengatasi masalah kolesterol. Tidak hanya mampu menurunkan kolesterol saja, jus seledri juga mampu membersihkan kolesterol dalam darah anda.

6. Menurunkan Berat Badan

Bagi anda yang ingin memiliki berat badan ideal ataupun bagi anda yang memiliki masalah berat badan berlebih, anda bisa minum jus seledri setiap pagi. Selain mampu menurunkan berat badan, ini juga sangat baik sebagai minuman detox.

7. Mengencangkan Kulit

Memiliki kulit yang kencang dan tidak berkeriput merupakan salah satu hal yang didambakan oleh banyak orang khususnya wanita. Jus seledri mengandung vitamin serta zat yang mampu membuat kulit jadi lebih kencang berbeda dengan [manfaat makanan cepat saji](#), serta menghilangkan kerutan di wajah.

8. Meregenerasi Sel

Bagi anda yang ingi selalu tampil awet muda, anda bisa minum jus seledri setiap pagi. Ini akan membantu proses regenerasi sel menjadi lebih cepat sehingga anda akan sellalu terlihat awet muda.

9. Mengatasi Rematik

Jus seledri mampu mengatasi rasa nyeri rematik, ini tentunya sangat bermanfaat bagi anda yang memiliki riwayat rematik.

10. Mencerahkan Kulit

Selain dapat mengancangkan kulit, jus seledri juga mampu mencerahkan kulit anda dengan efektif.

11. Meningkatkan Sistem Imun

Kandungan vitamin C pada jus seledri mampu meningkatkan sistem imun pada tubuh anda berbeda dengan [manfaat makanan bergizi untuk tubuh – kesehatan – kecantikan](#), sehingga anda tidak akan mudah terserang penyakit.

Itulah berbagai manfaat dari jus seledri yang dapat kami sampaikan, minumlah secara rutin dan teratur untuk mendapatkan manfaatnya. Semoga informasi di atas dapat menambah wawasan anda.

8 Manfaat Jus Mangga Campur Nanas untuk Kesehatan dan Kecantikan



Buah merupakan salah satu makanan yang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan vitamin dalam tubuh anda terutama vitamin C. Ada banyak sekali jenis buah yang mengandung vitamin C, walaupun semua buah mengandung vitamin C namun hanya beberapa saja yang memiliki kandungan vitamin C tinggi. Tubuh memerlukan vitamin C tentunya tidak hanya untuk meningkatkan sistem imun saja tetapi juga untuk kesehatan organ tubuh. Selain itu dengan mengkonsumsi vitamin C cukup setiap harinya berbeda jika anda melihat [manfaat kecap untuk paru paru](#), anda juga akan mendapatkan banyak sekali manfaat.

Mulai dari manfaat kesehatan hingga kecantikan, orang yang secara rutin mengkonsumsi vitamin C cukup tentunya memiliki kulit tubuh yang sehat dan indah. Kulit akan lebih halus, cerah, dan lembab, sehingga anda tidak perlu menggunakan produk kecantikan dengan harga mahal. Ada banyak sekali buah ber vitamin C tinggi yang bisa anda jumpai di pasar tradisional hingga mall. Diantaranya ada buah nanas dan buah mangga, ini merupakan jenis buah yang selain mengandung vitamin C tinggi juga mengandung banyak sekali serat serta nutrisi.

Tentunya 2 jenis buah tersebut merupakan pilihan yang tepat jika anda ingin memenuhi kebutuhan kadar vitamin C dalam tubuh anda. namun seperti yang kita ketahui, tidak semua orang menyukai buah. Banyak sekali orang tidak suka makan buah, ini tentunya bisa menjadi masalah besar terkait dengan kesehatan mereka nantinya. Untuk itu ada berbagai macam solusi, anda tidak harus mengkonsumsi buah secara langsung. Ada berbagai cara mengkonsumsi buah berbeda jika anda melihat [manfaat daun curing](#), bagi anda yang tidak suka mengkonsumsi buah maka anda bisa mencoba cara- cara berikut.

Salah satu cara yang sangat mudah dan praktis dalam mengkonsumsi buah yaitu dengan mengolahnya menjadi minuman seperti jus buah. Anda bisa menerapkannya pada buah

mangga dan nanas, tidak hanya menjadikannya jus mangga ataupun nanas saja. Anda bahkan bisa mencampurkan kedua buah tersebut menjadi satu sehingga menjadi mix juice. Tidak hanya menjadikannya jus begitu saja, anda bisa menambahkan gula ataupun es batu ke dalam jus agar terasa lebih segar dan manis.

Adapun rasa dari jus manggaa campur nanas yang sangat lezat dan segar, jus ini memiliki cita rasa asam yang tinggi dan sedikit manis. Inilah mengapa anda bisa menambahkan sedikit gula untuk mengurangi rasa asamnya. Akan lebih nikmat lagi jika anda meminumnya saat hari sedang panas. Selain untuk mengurangi rasa dahaga dan memenuhi kebutuhan akan vitamin C, jus mangga campur nanas ini juga sangat bermanfaat untuk kesehatan dan kecantikan anda. bagi anda yang penasaran dengan apa saja manfaat dari jus mangga campur nanas, berikut kami sampaikan rincian serta penjelasannya.

Manfaat Jus Mangga Campur Nanas

1. Melancarkan Pencernaan

Bagi anda yang sering sembelit dan sulit BAB berbeda dengan [manfaat buah salam](#), anda bisa minum jus mangga campur nanas setiap pagi. Ini akan membantu melancarkan pencernaan sehingga anda tidak akan merasa sembelit ataupun susah BAB lagi.

2. Mencegah Penuaan Dini

Bagi anda yang ingin selalu tampil awet muda, anda bisa minum jus mangga campur nanas secara rutin. Ini akan membantu sel- sel tubuh anda dalam proses regenerasi menjadi lebih cepat. Dengan begini kulit anda akan terlihat awet muda dan bebas dari kerutan.

3. Mencegah Kanker

Jus mangga campur nanas memiliki kandungan nutrisi serta antioksidan tinggi yang mampu menangkal radikal bebas. Tentunya ini sangat bermanfaat untuk kesehatan anda sehingga anda akan terhindar dari penyakit kanker.

4. Mencegah Osteoporosis

Osteoporosis merupakan salah satu penyakit kulit yang banyak diderita oleh lansia, ini merupakan pengroposan tulang belakang sehingga membuat anda susah berdiri tegap dan bergerak. Untuk itu anda bisa mencegahnya dengan minum jus mangga campur nanas.

5. Obat Asma

Bagi anda yang memiliki riwayat asma dan sering kambuh, sebaiknya anda berhati- hati dan selalu menjaga kesehatan tubuh. Untuk mencegah kambuhnya asma serta mengobatinya berbeda dengan [manfaat daun caisim](#), anda bisa minum jus mangga campur nanas secara rutin.

6. Menurunkan Berat Badan

Berat badan berlebih merupakan salah satu masalah yang sangat umum, namun jika dibiarkan begitu saja ini dapat menyebabkan obesitas. Untuk anda yang ingin memiliki berat badan ideal dan susah diet, anda bisa minum jus mangga campur nanas setelah berolahraga.

7. Obat Flu

Kandungan vitamin C yang tinggi pada jus mangga campur nanas sangat ampuh untuk meningkatkan daya imun tubuh. Sehingga bagi anda yang sedang flu ataupun sering flu, akan sangat efektif sembuh dengan minum jus mangga dan nanas.

8. Menjaga Kesehatan Gigi dan Gusi

Tidak hanya mampu mencegah osteoporosis saja berbeda dengan [manfaat daun cakar ayam](#), kandungan kalsium, zat besi, serta fosfor pada jus mangga campur nanas mampu menjaga kesehatan gigi dan gusi.

4 Manfaat Jus Belimbing untuk Kecantikan dan Kesehatan



Kebutuhan akan vitamin dan mineral untuk tubuh sangatlah penting, anda bisa mendapatkannya dengan mengkonsumsi buah- buahan. Untuk mengkonsumsinya, anda tidak harus memakannya secara langsung berbeda jika anda melihat [manfaat minum yang pahit dan getir namun kaya nutrisi](#), anda bisa mengolahnya menjadi beranekaragam menu yang lezat dan menarik. Mulai dari selai, pie buah, es buah, hingga jus buah, dan salah satu jenis buah dengan kandungan vitamin lengkap dan nutrisi yang baik yaitu belimbing.

Anda bisa mengolahnya menjadi jus, cara membuatnya sangatlah mudah sama seperti ketika anda membuat jus buah pada umumnya. Pertama, siapkan belimbing matang yang sudah dicuci bersih lalu potong kecil- kecil dan masukkan ke dalam mesin juicer ataupun blender. Setelah itu tambahkan sedikit air dan nyalakan mesinnya, tunggu sekitar 1 hingga 2 menit dan matikan mesinnya kemudian tuanglah ke dalam gelas. Akan lebih baik jika anda tidak menambahkan apapun ke dalam jus. Hal ini karena jus belimbing murni memiliki banyak sekali manfaat untuk kesehatan dan kecantikan.

Manfaat Jus Belimbing

1. Mencegah Kanker

Kandungan antioksidan tinggi pada jus belimbing sangat baik untuk mengatasi kerusakan sel tubuh terutama karena zat radioaktif yang dapat menimbulkan kanker. Sehingga anda akan terhindar dari kanker.

2. Menjaga Kesehatan Pencernaan

Pencernaan merupakan salah satu organ terpenting bagi tubuh, oleh karena itu anda harus bisa menjaganya dengan baik. Ada berbagai macam cara yang bisa anda lakukan untuk menjaga sistem pencernaan anda agar selalu sehat berbeda jika anda melihat [manfaat sahur dengan pisang](#), salah satunya yaitu dengan minum jus belimbing.

3. Mengatasi Gangguan Pencernaan

Kandungan serat pada jus belimbing sangat baik untuk kesehatan pencernaan, tidak hanya itu. Jika anda sering mengalami sembelit ataupun kurang lancar BAB, maka anda bisa mengatasinya dengan minum jus belimbing.

4. Mengatasi Hipertensi

Bagi anda yang memiliki riwayat hipertensi dan sering kambuh, jika ini terus dibiarkan maka akan sangat berbahaya bagi kesehatan anda. Untuk itu anda bisa mengatasinya dengan minum jus belimbing saat hipertensi anda kambuh.

5. Menurunkan Kadar Kolesterol

Selain dapat mengatasi hipertensi, jus belimbing juga mampu mengatasi kadar kolesterol. Ketika kadar kolesterol anda naik, untuk mengatasinya minumlah segelas jus belimbing tanpa gula. Selain dapat menurunkan kadar kolesterol, jus belimbing juga mampu mencegah dan menstabilkan kolesterol.

6. Meningkatkan Kinerja Enzim

Kandungan nutrisi pada jus belimbing dapat meningkatkan fungsi enzim pada tubuh anda berbeda dengan [manfaat pohon bodhi](#), tentunya ini sangat baik sehingga kesehatan anda akan selalu terjaga. Minumlah jus belimbing setiap 3 hingga 4 hari sekali untuk meningkatkan enzim tubuh.

7. Meningkatkan Sistem Imun

Jus belimbing memiliki kandungan vitamin C tinggi yang sangat baik untuk anda yang sering terkena flu, batuk, dan demam. Jika anda sering terkena penyakit tersebut, bisa jadi karena sistem imun anda rendah, untuk meningkatkannya minumlah jus belimbing secara rutin.

8. Mengatasi Gangguan Ginjal

Ginjal merupakan salah satu organ tubuh terpenting, anda bisa menjaga kesehatannya dengan berbagai cara. Salah satu cara efektif dan mudah yaitu dengan minum jus belimbing di pagi hari. Ini akan membantu kinerja ginjal anda jadi lebih mudah.

9. Mencegah Uban

Sangat penting untuk menjaga penampilan terutama ujung kepala, rambut merupakan mahkota yang harus dijaga. Untuk itu anda bisa minum jus belimbing berbeda dengan [manfaat pohon benalu](#), kandungan nutrisi yang ada dapat mencegah uban tumbuh di rambut anda.

10. Mencegah Penuaan Dini

Selain rambut, tentunya penampilan terutama wajah merupakan salah satu aset terpenting. Untuk menjaganya agar anda terhindar dari penuaan dini serta keriput di wajah, anda bisa minum jus belimbing secara rutin.

11. Mengatasi Radang

Bagi anda yang sedang mengalami radang, terutama radang tenggorokan maka anda bisa mengatasinya dengan mudah dan efektif. Caranya yaitu dengan minum jus belimbing tanpa adanya tambahan apapun seperti gula ataupun es. Ini akan membantu meredakan gejala radang seperti demam dan nyeri.

12. Menjaga Kesehatan Mata

Selain memiliki kandungan vitamin B dan C, ternyata jus belimbing juga memiliki kandungan vitamin A tinggi. Hal ini tentunya sangat baik bagi anda yang ingin memiliki mata sehat dan berbinar.

13. Mencegah jerawat

Masalah utama remaja dari dulu hingga sekarang yaitu jerawat, untuk mencegah timbulnya jerawat ataupun bruntusan maka anda bisa minum jus belimbing setiap pagi. Ini sangat efektif sehingga wajah anda akan selalu bersih dan bebas jerawat.

14. Menghaluskan Kulit

Selain dapat mencegah jerawat berbeda dengan [manfaat pohon rotan](#), minum jus belimbing setiap pagi dapat menghaluskan kulit anda. Hal ini terkait dengan banyaknya kandungan nutrisi jus belimbing yang dapat menutrisi kulit anda juga.

17 Manfaat Daun Nanas untuk Pengobatan Tradisional



Bagi anda pasti tahu mengenai jenis buah yang satu ini, anda bisa menjumpainya di supermarket ataupun di pasar tradisional. Bahkan saat ini banyak sekali orang menjualnya di berbagai tempat berbeda jika anda melihat [manfaat terigu untuk luka bakar](#), nanas merupakan salah satu jenis buah yang saat ini menjadi sangat laris di pasaran. Buahnya memiliki rasa segar ada perpaduan antara manis dan asam, selain segar buahnya memiliki tekstur yang renyah, inilah yang menjadi salah satu daya tariknya. Nanas memiliki nama latin *Ananas comosus*, merupakan jenis tumbuhan tropis yang berasal dari Brasil, Bolivia, dan Paraguay. Adapun ciri tanaman nanas yaitu berupa tumbuhan rendah hampir menyerupai semak dan tersusun atas 30 daun yang panjang menyerupai daun pandan berduri tajam.

Selain buahnya yang dikonsumsi dan memiliki banyak sekali manfaat ternyata daun nanas juga memiliki banyak sekali manfaat. Hal ini karena daun nanas memiliki banyak sekali kandungan nutrisi yang sangat baik untuk kesehatan anda. Adapun berbagai inovasi menarik seputar makanan olahan terbuat dari daun nanas, diantaranya ada krupuk daun nanas. Selain itu daun nanas juga dapat dijadikan sebagai bahan kerajinan tangan, banyak sekali pengrajin daun nanas yang saat ini mulai berkembang pesat. Nah bagi anda yang penasaran dengan kandungan daun nanas, berikut kami sampaikan rinciannya.

Kandungan Daun Nanas

- Kalsium oksalat
- Enzim bromelin
- Pectic substant
- Serat
- Selulosa
- Pentose

Dengan banyaknya kandungan nutrisi pada daun nanas, tentunya banyak sekali manfaat yang bisa anda dapatkan dari daun nanas. Mungkin sebagian orang termasuk anda mengira bahwa

daun nanas tidak memiliki manfaat apapun terlebih bentuknya juga mengerikan, ada banyak sekali duri tajam yang dapat melukai tangan anda saat mememanennya. Namun anda tidak perlu khawatir, seiring berkembangnya teknologi dan IPTEK banyak sekali peneliti maupun industri yang mengemas daun nanas dalam berbagai produk dan tampilan. Anda juga tidak perlu susah untuk mencari daun nanas di kebun. Dan bagi anda yang penasaran dengan dengan apa saja manfaat dari daun nanas yang berbeda jika anda melihat [manfaat kunyit putih](#), berikut kami sampaikan penjelasannya.

Manfaat Daun Nanas

1. Menyembuhkan Mimisan

Bagi anda yang memiliki kebiasaan mimisan karena terlalu lelah atau stress berbeda dengan [manfaat durian mentah](#), anda bisa menyembuhkannya dengan meminum air rebusan daun nanas secara teratur. Untuk menambah rasa, anda bisa menambahnya dengan madu.

2. Menyembuhkan Penyakit TBC

Daun nanas juga sangat bermanfaat bagi anda yang memiliki riwayat TBC kelenjar, anda bisa menyembuhkannya secara efektif.

3. Menyembuhkan Muntaber

Muntaber merupakan salah satu penyakit yang disebabkan karena bakteri dan virus, untuk menyembuhkannya anda bisa menggunakan daun nanas.

4. Meredakan Flu

Bagi anda yang mengalami flu dan sulit sembuh, anda bisa meminum air rebusan daun nanas secara teratur setelah bangun dan sebelum bangun tidur.

5. Meredakan Batuk Berdahak

Tidak hanya meredakan flu saja, daun nanas juga dapat meredakan batuk berdahak.

6. Menyembuhkan Disentri

Disentri merupakan salah satu penyakit pencernaan, untuk menyembuhkannya anda bisa mengkonsumsi air rebusan daun nanas.

7. Menyembuhkan Diare

Kandungan nutrisi pada daun nanas dapat menyembuhkan penyakit diare anda berbeda dengan [manfaat daun nangka](#), terutama bagi anda yang mengalami diare karena keracunan.

8. Mengobati Radang Tenggoraan

Radang tenggorokan selain nyeri juga dapat mempengaruhi nafsu makan anda, untuk mengobatinya anda bisa meminum rebusan daun nanas.

9. Obat Ambeien

Bagi anda yang ingin mengobati ambeien tanpa operasi, anda bisa menggunakan daun nanas rebus ataupun kapsul.

10. Obat Demam

Selain dapat mengobati flu dan batuk, anda bisa mengobati berbagai macam penyakit ringan lainnya seperti demam.

11. Mencegah TBC

Selain dapat mengobati TBC, rebusan daun nanas juga dapat mencegah penyakit TBC.

12. Obat Salah Urat

Salah urat merupakan salah satu penyakit yang sering dialami terutama bagi anda yang suka bergerak. Untuk mengobatinya anda dapat menggunakan daun nanas.

13. Obat Memar

Untuk mengobati memar, anda bisa menumbuk daun nanas dan menempelkannya pada luka memar.

14. Obat Asma

Asma merupakan salah satu penyakit pada pernapasan, ditandai dengan sesak napas berlebih dan untuk menghilangkannya anda bisa menyeduh daun nanas.

15. Melancarkan Pencernaan

Bagi anda yang sering mengalami tidak lancarnya BAB, anda bisa minum rebusan daun nanas setiap pagi.

16. Menjaga Kesehatan Usus dan Lambung

Untuk menjaga kesehatan usus dan lambung anda bisa mengkonsumsi daun nanas secara berkala.

17. Obat Luka Bakar

Bagi anda yang ingin menyembuhkan luka bakar lebih cepat dan efektif, anda bisa memanfaatkan daun nanas tumbuk.

Itulah manfaat dari daun nanas yang berbeda dengan [manfaat akar pepaya](#), semoga informasi di atas dapat bermanfaat serta menambah wawasan anda.

10 Manfaat Daun Cuing Sebagai Obat



Bagi sebagian besar orang mungkin sedikit kurang familiar dengan jenis tanaman yang satu ini berbeda jika anda melihat [manfaat jus belimbing untuk kecantikan](#), yaitu daun cuing. Mungkin sebagian besar orang mengenal daun cuing sebagai daun cincau namun, pada dasarnya daun cuing ini berbeda dengan daun cincau. Perbedaan mencolok terletak pada bentuk serta tekstur daunnya walaupun secara fisik memang hampir mirip. Daun cuing memiliki bentuk yang tidak lebar berbeda dengan daun cincau yang cenderung tumbuh melebar. Selain itu daun cuing juga tipis tidak seperti daun cincau yang tebal dan cenderung tidak mudah robek.

Selain itu tumbuhan daun cuing cenderung merambat berbeda jika daun cincau memiliki pohon yang tegak. Tidak hanya itu, jika soal rasa maka daun cuing dan cincau jelas sangat berbeda. Namun, dari semua perbedaan ada pula kesamaan yaitu dari cara membuat jeli atau agar- agar. Untuk membuatnya cukup mudah, anda hanya perlu menyediakan daun cuing secukupnya lalu haluskan dan beri air. untuk perbandingan air dan daun cuing yaitu 1: 2 agar hasilnya bagus. Setelah itu saring dan masukkan ke dalam cetakan atau wadah agar- agar, tunggu hingga dingin maka agar- agar cuing dapat dinikmati.

Anda bisa menikmatinya dengan santan atau susu kental manis, akan lebih nikmat jika ditambahkan es batu. Daun cuing tidak hanya bisa dijadikan sebagai salah satu bahan dasar agar- agar saja tetapi juga bisa dijadikan sebagai bahan dalam pembuatan minuman hangat atau bisa disebut rebusan. Untuk membuat air rebusan daun cuing, caranya sangat mudah dan praktis. Sediakan sekitar 5 hingga 7 daun cuing dan 500cc air, sebagai penambah rasa anda bisa menambahkan lemon dan madu.

Rebus daun cuing dan air hingga mendidih dan diamkan selama 2 menit, tambahkan madu dan perasan jeruk lemon. Minumlah selagi hangat maka akan lebih nikmat dan ternyata daun

cuing memiliki banyak sekali kandungan nutrisi serta zat yang baik untuk kesehatan tubuh. Tidak hanya bisa menjaga kesehatan saja tetapi kandungan nutrisi serta zat yang ada pada daun cuing mampu menjadi obat bagi beberapa macam penyakit, mulai dari penyakit ringan hingga penyakit yang cukup parah. Dan bagi anda yang penasaran berbeda dengan [manfaat minum yang pahit dan getir namun kaya nutrisi](#), berikut merupakan penjelasan mengenai apa saja manfaat dari daun cuing.

Manfaat Daun Cuing

1. Meredakan Panas Dalam

Bagi anda yang sedang mengalami panas dalam, ada banyak sekali cara yang bisa anda lakukan mulai dari makan ataupun minum yang dapat meredakan panas dalam. Salah satu jenis minuman yang dapat meredakan panas dalam anda yaitu air daun cuing.

2. Mengatasi Masuk Angin

Selain dapat meredakan panas dalam, jika anda mengalami masuk angin maka anda bisa mengatasinya dengan air rebusan daun cuing. Minumlah selagi hangat, sebagai penambah rasa maka anda bisa menambahkan gula ataupun madu.

3. Mengatasi Demam

Air rebusan daun cuing hangat juga mampu meredakan demam secara efektif berbeda dengan [manfaat sahur dengan pisang](#), minumlah sebanyak 3 kali dalam sehari maka demam anda akan turun dengan sendirinya.

4. Mengatasi Hipertensi

Hipertensi atau penyakit darah tinggi akan sangat berbahaya jika dibiarkan begitu saja, jika anda sudah merasakan gejalanya seperti pusing berlebih. Atasilah dengan minum air rebusan daun cuing.

5. Mengatasi Diare

Kandungan antibakteri serta beberapa jenis zat lain pada daun cuing sangat ampuh untuk mengatasi diare. Apalagi bagi anda yang terkena diare karena salah makan berbeda dengan [manfaat pohon bodhi](#), minumlah sebanyak 3 hingga 4 kali dalam sehari.

6. Melancarkan Pencernaan

Pencernaan merupakan salah satu sistem yang ada pada tubuh dan harus dijaga dengan baik, untuk itu bagi anda yang sering mengalami gangguan pencernaan seperti sulit BAB dan sembelit, anda bisa minum daun cuing.

7. Mencegah Kanker

Kandungan antioksidan tinggi pada daun cuing sangat baik untuk mencegah beberapa macam penyakit kronis seperti kanker dan tumor.

8. Mengatasi Radang

Air rebusan daun cuing hangat mampu mengobati radang tenggorokan dan lambung, tidak hanya itu saja air rebusan daun cuing mampu meredakan nyeri serta meredakan demam.

9. Mengatasi Stress

Bagi anda yang sering mengalami stress karena banyak pikiran, anda tidak perlu khawatir. Anda bisa membuat beraneka ragam minuman dari daun cuing, seperti es cuing, ataupun cuing hangat. Kandungan zat yang ada pada daun cuing akan melemaskan otot serta saraf yang tegang sehingga anda bisa lebih rileks.

10. Menjaga Kesehatan Ginjal

Ginjal merupakan salah satu organ yang sangat penting, untuk itu anda perlu menjaganya. Salah satu cara agar ginjal anda tetap sehat berbeda dengan [manfaat pohon benalu](#), anda bisa minum air cuing secara berkala.

38 Manfaat Minum Daun Sirih Setiap Hari Mematikan Penyakit

Air rebusan daun sirih ini pun dipercaya menjadi salah satu obat alami kaya akan manfaat. Berlomba lomba orang ingin merasakan manfaatnya dengan mengonsumsi air rebusan daun sirih setiap hari. Bagi anda yang belum pernah mencobanya, tentu akan sangat penasaran. Penasaran anda khususnya berkaitan dengan apa saja kandungan khasiat minum daun sirih setiap hari yang bisa anda miliki. Oleh sebab itu, berikut ini beberapa manfaat dari minum air rebusan daun sirih untuk anda ketahui.

Berdasarkan informasi yang telah disampaikan di atas, ada banyak manfaat dari minum daun sirih yang kurang terpublikasi. Berbagai [manfaat rebusan daun sirih merah](#) ini penting untuk anda ketahui. Karena mungkin saja ada dari masalah kesehatan yang anda alami, yang mungkin dapat diselesaikan dengan mengonsumsi air rebusan daun sirih ini. Oleh sebab itu, simaklah penjelasan berikut ini mengenai berbagai manfaat dari minum daun sirih:

1. Membantu Melancarkan Haid

Haid merupakan masa datang bulan atau menstruasi pada setiap wanita. Jika haid tidak datang dengan rutin dan lancar, maka para wanita akan merasa khawatir. Hal ini berkaitan dengan [manfaat daun sirih hitam](#) bagaimana seorang wanita lebih merasa nyaman jika haid datang dengan lancar. Minum daun sirih diketahui dapat membantu melancarkan haid wanita.

2. Membantu Menghilangkan Rasa Nyeri saat Haid

Anda yang sering mengalami rasa nyeri saat haid pun dapat menggunakan manfaat dari minum air rebusan daun sirih untuk menghilangkan rasa nyeri. Cukup dengan mengonsumsinya setiap hari, maka anda pun menjadi lebih mudah dalam mengontrol rasa nyeri yang sering muncul saat anda mengalami menstruasi.

3. Mengobati Penyakit Asam Urat

Penyakit asam urat adalah penyakit yang menyebabkan seseorang merasakan nyeri di sendi saat menggerakkan berbagai bagian tubuh. Anda dapat memanfaatkan minum daun sirih, dan [manfaat kapur sirih](#) secara rutin untuk membantu anda mengobati penyakit asam urat tersebut. Oleh sebab itu, jagalah kesehatan sendi anda dengan mengonsumsi air rebusan daun sirih.

4. Mengobati Penyakit Diare

Diare adalah penyakit pencernaan yang disebabkan oleh bakteri dan membuat buang air besar terus menerus. Anda dapat mengonsumsi air rebusan daun sirih dan [manfaat daun sirih hitam](#) untuk membantu proses penyembuhan diare ini. Jagalah usus anda dari bakteri penyebab diare, karena bakteri penyebab diare sangatlah berbahaya untuk kesehatan.

5. Mengobati Penyakit Flu

Flu merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus yang menyerang organ pernafasan. Anda dapat mengobati penyakit flu yang menyerang dengan mengonsumsi air rebusan daun sirih. Air rebusan daun sirih ini dapat membantu proses pengusiran virus yang menyebabkan flu tersebut. Tubuh pun dapat anda jaga kesehatannya dengan baik.

6. Mengobati Penyakit Jantung

Jantung adalah organ yang penting untuk menjaga keseimbangan sistem dalam tubuh. Jika organ jantung tidak terjaga kesehatannya, maka anda akan mengalami banyak masalah kesehatan. Untuk itu dibutuhkan manfaat minum daun sirih setiap hari untuk mengobati berbagai penyakit jantung ini.

7. Mengobati Penyakit Kulit

Penyakit kulit juga seringkali menyerang seseorang yang konsumsi sayurannya kurang cukup. Jika anda tidak rajin mengonsumsi sayuran, maka kulit pun menjadi lebih mudah terkena penyakit. Oleh sebab itu, cukupilah kebutuhan nutrisi kulit dengan konsumsi air daun sirih.

8. Mengobati Sakit Asthma

Penyakit asthma adalah gangguan pernafasan yang muncul berupa sesak serta sulit bernafas. Anda dapat mengobati asthma dengan [manfaat sirih hijau](#) yang kumbuh dengan memanfaatkan minum air rebusan daun sirih setiap hari dengan rutin.

9. Mengobati Sakit Batuk

Sakit batuk adalah penyakit yang menyebabkan tenggorokan gatal dan tidak dapat membantu pernafasan menjadi lebih longgar. Anda dapat menggunakan khasiat dari daun sirih untuk membantu tubuh anda mengobati virus penyebab batuk tersebut.

10. Mengatasi Keputihan yang Mengganggu

Keputihan yang mengganggu adalah permasalahan pada organ intim wanita yang mengeluarkan cairan putih. Anda dapat menghilangkan cairan putih ini dengan bantuan dari minum air rebusan daun sirih secara rutin.

Selain 10 manfaat minum daun sirih setiap hari di atas, masih ada 28 lagi manfaat minum daun sirih yang dapat anda miliki. Gunakanlah berbagai manfaatnya yang tercantum dalam daftar berikut. Selamat membaca!

11. Menghilangkan Bau pada Mulut
12. Mengobati Sakit Bronkitis
13. Membantu Penyembuhan Setelah Melahirkan
14. Menghilangkan Bau pada Tubuh
15. Membantu Pengeringan Luka Bakar

16. Membantu Penghilangan Iritasi Mata
17. Menghilangkan Keringat yang Berlebihan
18. Mengobati Alergi
19. Mengobati Ambeien
20. Mengobati Gigi yang Berlubang juga Sakit
21. Mengobati Gusi Sakit
22. Mengobati Gusi yang Berdarah
23. Mengobati Mimisan
24. Membantu Melancarkan Sistem Pencernaan
25. Membantu Melancarkan Sistem Peredaran Darah
26. Membantu Mencegah Wasir
27. Membantu Mengatasi Sakit Mata
28. Membantu Menghilangkan Bekas Jerawat
29. Mengobati Sakit Demam Berdarah Dengue (DBD)
30. Mengobati Sakit Radang Tenggorokan
31. Mengobati Sariawan
32. Menjadi Obat Radang Paru
33. Menjadi Obat Sakit Maag
34. Menjaga Kulit dari Penuaan Dini
35. Menjaga Kulit Terhindar dari Jerawat
36. Menjaga Kulit tetap Halus
37. Menjaga Mulut Bersih dari Kuman
38. Menjaga Produksi ASI dalam Batas Normal

Demikianlah tadi sedikitnya informasi mengenai 38 manfaat minum daun sirih setiap hari. Semoga anda dapat semakin terbantu dalam mengatasi berbagai permasalahan anda dengan menggunakan khasiat daun sirih yang telah direbus ini. Jadi selamat mencoba dan alami sendiri manfaat baiknya.

Manfaat Daun Afrika Untuk Kolesterol Tinggi



Daun Afrika merupakan salah satu jenis tanaman yang dipercaya dapat mengatasi masalah kolesterol dalam tubuh. Meskipun memiliki nama daun Afrika, akan tetapi tanaman afrika sebenarnya berasal dari Tiongkok . Jenis tanaman dengan nama latin *Vernonia amygdalina* ini dipercaya baik dimanfaatkan untuk mengatasi masalah kolesterol dalam tubuh manusia. Alasan mengapa [manfaat daun afrika untuk kolesterol](#) baik digunakan karena kandungan di dalam daun afrika, seperti:

1. Protein

Protein sangat dikenal sebagai kandungan yang terdapat dalam kacang-kacangan, meskipun ada beberapa tanaman lain yang juga memiliki kandungan protein di dalamnya, seperti daun afrika. [Manfaat protein](#) mengangkut lipoprotein dengan kepadatan rendah (LDL) ke seluruh tubuh dan membawa lipoprotein dengan kepadatan tinggi (HDL) kembali ke hati untuk dihancurkan. Peran protein sangat penting untuk melancarkan kembalinya HDL menuju hati untuk dihancurkan dan dibuang dalam bentuk kotoran.

2. Lemak Tak Jenuh

Sebenarnya, kolesterol sangat dibutuhkan oleh sel organ tubuh untuk membangun sel baru di dalam tubuh. Akan tetapi kolesterol berlebih dapat menyebabkan terjadinya pengendapan dalam saluran darah berupa senyawa lipid dan menghambat aliran darah. Diperlukan lemak tak jenuh untuk membantu menurunkan lipoprotein dengan kepadatan rendah, sehingga kebutuhan kolesterol oleh sel tubuh sesuai dengan porsinya. Ada pendapat lain, bahwa lemak tak jenuh sebenarnya juga efektif untuk menurunkan kolesterol , sama halnya dengan obat penurun kolesterol. [Manfaat puasa untuk kolesterol](#) juga sangat direkomendasikan untuk dicoba.

3. Serat

Serat diketahui memiliki manfaat yang besar untuk melancarkan pencernaan. [Manfaat serat](#) juga membantu menghambat penyerapan lemak jenuh dalam darah sehingga dapat membantu menurunkan kadar lipoprotein dengan kadar rendah (LDL) dalam darah.

4. Mineral

Dua Afrika memiliki kandungan mineral yang dapat membantu mencegah naiknya kadar kolesterol jahat dalam tubuh. Mineral sebagai penyeimbang kadar kolesterol, sehingga kolesterol dalam tubuh sesuai dengan kebutuhan pada sel organ tubuh yang lain. Cobalah juga [Manfaat Lobak Putih Untuk Kolesterol](#) dan [manfaat air rebusan jagung untuk kolesterol](#).

5. Vitamin

Vitamin dalam daun Afrika seperti [manfaat vitamin B3](#), [manfaat vitamin B6](#) dan [vitamin D3](#) memiliki peran untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Dengan mengonsumsi makanan sehat yang mengandung vitamin, kadar trigliserida dalam darah dapat diturunkan sehingga tidak menjadi lemak yang mengendap dalam saluran aliran darah.

Kandungan lain dalam daun Afrika seperti fitat, tanin, dan sianida rendah juga memiliki manfaat lain yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh.

Bagaimana Cara Mengolah Daun Afrika untuk Menurunkan Kolesterol?

Sebenarnya, untuk mengurangi kadar kolesterol dalam tubuh, daun Afrika tidak perlu diolah dengan cara khusus. Ada beberapa cara mengolah dan mengonsumsi daun Afrika untuk menurunkan kadar kolesterol, diantaranya:

1. **Langsung Dikunyah.** Mengunyah daun Afrika secara langsung merupakan cara paling mudah untuk mengkonsumsinya. Akan tetapi, jarang orang mengunyah daun Afrika secara langsung karena daun Afrika memiliki rasa yang pahit.
2. **Sebagai Lalapan.** Untuk cara yang kedua ini memang cukup mudah. Sama halnya dengan daun pepaya yang juga memiliki rasa yang pahit, daun Afrika juga dapat dijadikan lalapan. Dibandingkan dengan dimakan secara langsung, mengonsumsi daun Afrika dengan dijadikan lalapan akan sedikit mengurangi rasa pahit yang ditimbulkan.
3. **Diseduh Dengan Air Panas.** Cukup dua atau tiga lembar daun Afrika yang kemudian diseduh dengan air panas. Tunggu beberapa saat dan air seduhan daun Afrika dapat dicampur dengan madu untuk menghilangkan rasa pahitnya untuk diminum setiap sekali dalam sehari.
4. **Dijadikan Bubuk.** Bagi Anda yang tidak mau bolak-balik ke kebun untuk memetik daun Afrika, mengolah daun Afrika menjadi bubuk adalah cara yang tepat. Dengan menumbuk daun Afrika sampai halus, dan kemudian dijemur sampai kering. Setelah itu, simpan dalam toples, dan gunakan secukupnya bila ingin mengkonsumsinya.

Mungkin juga ada cara lain untuk mengolah daun afrika, agar dapat dijadikan konsumsi harian untuk mengurangi kadar lipoprotein dengan kadar rendah (LDL). Manfaat lain dari daun afrika antara lain [manfaat daun afrika untuk darah tinggi](#), [manfaat daun afrika untuk kecantikan](#) dan [manfaat daun afrika untuk diabetes](#). Mengonsumsi berbagai tanaman herbal untuk mengatasi masalah kolesterol dan banyak jenis penyakit lainnya bisa dilakukan, selama penyakit tersebut masih mudah diatasi. Dan tetap konsultasikan pada pihak medis jika penyakit yang diderita memang perlu untuk ditangani oleh pihak medis. Sekian.

Daun afrika untuk kecantikan adalah informasi penting lainnya yang perlu diketahui oleh setiap wanita. Mengetahui informasi ini, setiap wanita dapat lebih mudah melakukan perawatan kecantikannya menggunakan bahan-bahan alami. Daun afrika adalah salah satu bahan alami yang wajib digunakan bagi anda yang ingin cantik tanpa resiko bahan kimiawi.

Daun afrika ini memiliki kandungan senyawa dan nutrisi yang memang baik untuk menjadikan seorang wanita semakin cantik dengan perawatan alami. Tahukah anda apa saja kandungan dalam daun afrika? Berikut ini beberapa informasi yang perlu anda ketahui mengenai daun afrika.

Kandungan dalam Daun Afrika

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, daun afrika memiliki kandungan senyawa dan nutrisi yang sangat baik untuk kecantikan wanita. Berikut ini informasi mengenai beberapa kandungan dalam daun afrika tersebut yang dapat anda manfaatkan untuk menjaga kecantikan diri anda secara maksimal.

1. **Mengandung Asam Fenolat**, asam fenolat adalah senyawa yang terkandung pada banyak tumbuhan yang baik untuk kesehatan tubuh.
2. **Mengandung Anti Inflamasi**, anti inflamasi merupakan kandungan yang dibutuhkan tubuh untuk mencegah peradangan terjadi secara menyeluruh.
3. **Mengandung Vitamin (Berbagai Jenis)**, vitamin adalah kandungan nutrisi yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan kulit, wajah, dan tubuh secara keseluruhan.
4. **Mengandung Vernodalol**, vernodalol adalah salah satu jenis senyawa yang ditemukan pada vernonia yang baik untuk kesehatan tubuh manusia.
5. **Mengandung Mineral**, mineral adalah kandungan senyawa yang cukup banyak dibutuhkan oleh tubuh melalui asupan makanan yang dikonsumsinya.
6. **Mengandung Vernolide**, vernolide sama seperti Vernodalol adalah salah satu jenis senyawa yang ditemukan pada vernonia yang baik untuk kesehatan tubuh manusia.
7. **Mengandung Asam Lemak**, asam lemak merupakan senyawa yang dibutuhkan dalam tubuh untuk membantu berbagai sistem dalam tubuh. (baca juga: [Manfaat Asam Lemak](#))
8. **Mengandung Asam Esensial**, asam esensial merupakan senyawa jenis asam lemak yang baik untuk membantu tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit.
9. **Mengandung Anti Kolesterol**, anti inflamasi merupakan kandungan yang dibutuhkan tubuh untuk mencegah penyerapan kolesterol berlebihan dalam tubuh seseorang.

1. Menyembuhkan batuk-batuk

Kandungan di dalam daun afrika atau juga dikenal dengan nama daun afrika selatan dipercaya dan juga sudah dibuktikan secara ilmiah dapat membantu mengobati penyakit yang dalam taraf cukup ringan, yakni batuk. Untuk penggunaannya :

- ambil daun afrika beberapa lembar
- cuci hingga bersih lalu bisa langsung dikunyah
- Atau, agar rasa pahitnya sedikit berkurang, seduh daun afrika dengan air panas
- lalu air seduhan tersebut diminum selagi hangat
- Minum seduhan daun afrika secara teratur hingga batuk mereda.

2. Meredakan panas demam

Jika mengalami panas dan demam, manfaatkan daun afrika dengan cara menyeduhnya. Sama seperti pada penggunaan daun afrika untuk obat batuk, manfaat daun afrika yang digunakan adalah daun afrika segar dan jangan lupa untuk mencuci terlebih dahulu. Khasiat seperti ini juga ditemui pada :

- [manfaat adas](#)
- [manfaat akar kuning](#)
- [manfaat bayam merah](#)

3. Mengurangi kesemutan

Kesemutan merupakan sebuah tanda jika adanya aliran darah yang mengalami penyumbatan pada bagian yang mengalami kesemutan. Biasanya kesemutan terjadi pada kaki, atau tangan atau bahkan bagian tubuh lainnya. Kesemutan yang demikian itu sebenarnya tidak berbahaya pada kesehatan. Tapi jika dibiarkan, kesemutan yang terus menerus bisa menjadi pertanda jika anda mengalami penyakit yang mungkin lebih serius. Disini, manfaat daun afrika bisa membantu anda untuk meredakan dan mengurangi frekuensi kesemutan. Bahkan jika anda meminumnya secara rutin, gejala kesemutan pun bisa sembuh sama sekali.

4. Menyembuhkan sakit kepala

Kandungan yang terdapat di dalam daun afrika juga ternyata bisa menjadi obat sakit kepala yang mujarab. Caranya adalah dengan merebus daun afrika dengan kurang lebih dua gelas air, lalu hasil rebusan tersebut diminum setelah dingin. Khasiat seperti ini juga ditemukan pada :

- [manfaat minyak kayu putih](#)
- [manfaat daun salam](#)
- [manfaat buah mengkudu](#)

5. Membantu menyembuhkan infeksi

Jika terkena infeksi seperti infeksi pada tenggorokan, kandungan daun afrika dapat menjadi obat yang ampuh untuk menyembuhkan infeksi tersebut. Hal ini karena di dalam daun afrika, terdapat sejenis zat yang mampu untuk membunuh virus, bakteri ataupun kuman penyebab

terjadinya infeksi. Minum secara teratur rebusan daun afrika, dan infeksi anda pun akan segera sembuh.

6. Melancarkan buang air

Susah buang air khususnya buang air kecil bisa disebabkan berbagai hal. Namun, tidak perlu khawatir. Rebusan daun afrika pun dapat membantu anda mengatasi permasalahan tersebut.

7. Membantu tubuh membersihkan toksin

Toksin dan radikal bebas menjadi penyebab penyakit yang sangat berbahaya seperti stroke atau kanker. Kandungan di dalam daun afrika sangat berguna untuk mengusir toksin maupun radikal bebas di dalam tubuh.

8. Menormalkan kerja organ sistem pencernaan

Lambung merupakan salah satu organ di dalam tubuh kita yang cukup rentan mengalami gangguan seperti infeksi. Jika terjadi infeksi pada lambung, kita pun dapat mengalami masalah pada pencernaan secara keseluruhan. Manfaat daun afrika kering sering digunakan sebagai obat untuk permasalahan pada pencernaan. Seduh atau rebus daun afrika kering tersebut lalu minum.

9. Menormalkan fungsi paru-paru

Paru-paru selain berfungsi untuk menyerap [manfaat oksigen](#) sebagai unsur yang sangat diperlukan tubuh, namun juga menghirup gas lainnya yang bisa membahayakan bagi kesehatan. Fungsi daun afrika dan kandungannya yang bisa menghilangkan racun, yang membuat fungsi paru-paru kembali normal.

Daun Afirka Sebagai Obat

Selain penyakit yang tingkatannya ringan, seperti di antaranya yang sudah disebutkan di atas, ada juga banyak penyakit yang termasuk dalam kategori berat, namun penyembuhannya bisa dibantu dengan manfaat daun afrika ini, seperti berikut :

1. Menurunkan kadar kolesterol

Perlu diingat, jika tidak semua kolesterol di dalam tubuh kita merupakan kolesterol yang harus dihilangkan. Namun jika kolesterol yang ada didominasi oleh kolesterol jahat, maka pengaruhnya pada kesehatan bisa sangat membahayakan bahkan bisa menyebabkan serangan jantung mendadak atau stroke. Dan keduanya merupakan penyakit yang sangat mematikan. Untuk membantu menurunkan kolesterol jahat atau yang juga disebut dengan istilah LDL ini, minumlah air rebusan daun afrika dengan teratur. Untuk menghilangkan rasa pahit dari daun afrika, anda bisa menambahkan [manfaat madu](#) dan juga [manfaat jeruk nipis](#) atau jeruk lemon agar rasanya lebih segar.

2. Menstabilkan tekanan darah

Tekanan darah di dalam tubuh kita dapat dipengaruhi berbagai faktor baik itu faktor dari dalam tubuh kita sendiri ataupun faktor dari luar seperti asupan makanan yang kurang sehat. Untuk mengatasi hal tersebut, anda dapat menggunakan [manfaat daun pepaya](#) dan daun afrika, yakni dengan merebus daun tersebut yang masih segar.

3. Menyembuhkan perut kembung

Mengalami perut kembung atau bergas memang dapat membuat perut sangat tidak nyaman. Jika dibiarkan, keadaan tersebut bisa mengarah ke penyakit perut seperti diare. Untuk mengobati kondisi perut yang demikian, gunakan manfaat daun afrika yang di seduh dengan air panas lalu diminum. Bisa juga dengan ditambahkan madu untuk mengurangi rasa daun afrika yang pahit.

4. Membantu menyembuhkan insomnia

Daun afrika juga ternyata dikenal mengandung zat yang bisa membuatnya lebih rileks. Pada orang yang mengalami gangguan atau kesulitan tidur seperti insomnia, manfaat daun afrika bisa membantu permasalahan tidur tersebut. Caranya adalah dengan merebus beberapa lembar daun afrika, bisa menggunakan daun afrika segar ataupun daun afrika. Minum air rebusan tersebut sebelum anda tidur. Lakukan hal tersebut selama insomnia belum membaik.

5. Mengurangi kadar gula darah

Kadar gula yang terlalu tinggi dapat menyebabkan seseorang mengalami penyakit lain seperti penyakit diabetes lalu bisa berakibat munculnya penyakit kronis lainnya. Untuk itu, jika sudah mengetahui kadar gula di dalam darah sangat tinggi, maka meminum rebusan daun afrika bisa membantu menormalkan kadar gula darah yang sudah tinggi tersebut.

6. Membantu mencegah penyakit stroke

Selain untuk pengobatan, kandungan dan zat di dalam daun afrika ternyata juga bisa digunakan untuk pencegahan penyakit. Kandungan di dalam daun afrika bisa membantu melancarkan proses metabolisme di dalam tubuh, menjaga kelancaran darah dan mencegah penyempitan atau pembengkakan pembuluh darah di otak yang bisa menyebabkan stroke. Khasiat seperti ini juga ditemui pada :

- [manfaat kangkung](#)
- [manfaat sari kurma](#)
- [manfaat semut jepang](#)

7. Mengobati penyakit diabetes

Penyakit diabetes adalah salah satu penyakit yang sangat mematikan selain penyakit jantung. Jika dibiarkan, penyakit diabetes juga bisa menyebabkan komplikasi. Banyak yang sudah membuktikan jika dengan meminum rebusan daun afrika secara rutin bisa menyembuhkan diabetes. Bahkan pada beberapa pasien yang akan menjalani amputasi karena pembusukan yang diakibatkan diabetes, dapat diselamatkan dengan rutin meminum air rebusan daun afrika.

8. Menurunkan resiko penyakit kanker hati

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, kandungan di dalam daun afrika memiliki sifat alami sebagai detoksifikasi racun di dalam tubuh. Hal ini membuat manfaat daun afrika, dapat digunakan sebagai obat herbal yang sangat dianjurkan untuk mencegah penyakit kanker salah satunya adalah penyakit kanker hati.

9. Menyembuhkan radang persendian

Kandungan di dalam daun afrika juga bisa mengobati radang pada persendian atau biasa disebut dengan penyakit rematik. Minum teh atau air rebusan dari daun afrika bisa membantu mengurangi rasa nyeri pada persendian. Jangan lupa untuk meminum air rebusan daun afrika secara rutin agar rematik pun segera sembuh. Untuk mengatasi rematik, juga dapat menggunakan beberapa herbal berikut :

- [manfaat daun jarak](#)
- [manfaat daun dadap](#)
- [manfaat daun sirsak](#)

Efek Samping Konsumsi Daun Afrika

Jika menggunakan atau mengonsumsi bahan apapun untuk pengobatan sekalipun, banyak dari kita pasti bertanya-tanya, apakah bahan tersebut memiliki efek samping bagi kesehatan? Tentu kita tidak ingin niat yang awalnya untuk mengobati penyakit malah menjadi bencana.

Untuk efek samping daun afrika sendiri yang dalam tingkatan berat sebenarnya belum banyak yang meneliti. Namun, efek samping yang sangat ringan bisa terasa ketika kita meminum air rebusan daun afrika, yakni rasanya yang sangat pahit. Selain itu, ada juga ahli yang mengatakan jika para ibu hamil dilarang untuk mengonsumsi daun afrika. Karena ada kemungkinan kandungan di dalam daun afrika ini bisa membahayakan si calon bayi.

Pengobatan dengan Daun Afrika di Mancanegara

Sebagai informasi saja, daun afrika dalam dunia pengobatan sudah dikenal sejak lama. Di Cina, daun ini sudah banyak dijadikan bahan herbal dan sudah banyak diteliti khasiatnya. Bahkan di Negara tetangga kita seperti Malaysia dan Singapura, dmanfaat aun afrika sudah sangat terkenal ampuh untuk mengobati berbagai penyakit. Di Malaysia, daun ini memiliki istilah lain yaitu daun kupu-kupu. Entah bagaimana ceritanya daun afrika ini bisa dinamai demikian di negara Malaysia.

13 Manfaat Bayam Merah Bagi Kesehatan

Apakah anda pernah mendengar tentang bayam merah? Ya, ternyata selain bayam hijau yang selama ini kita kenal, bayam juga ada yang memiliki warna merah. Mungkin di antara kita banyak yang hanya mengetahui bayam yang memiliki daun berwarna hijau. Sebagai informasi, bayam merah juga ternyata mempunyai kandungan nutrisi yang tidak kalah banyaknya dengan bayam hijau. Bahkan, bayam merah juga dipercaya bisa bermanfaat bagi kesehatan jika kita mengkonsumsinya. Cara mengkonsumsi bayam merah cukup simpel. Bayam merah bisa digunakan sebagai salad, atau dimasak dengan tambahan bumbu tertentu.



Bayam merah dapat tumbuh di daerah dengan iklim tropis seperti di Indonesia dan beberapa negara Asia lainnya, begitu pula di daerah dengan iklim subtropics seperti negara – negara di Amerika. Walaupun begitu, bayam merah akan tumbuh lebih subur jika ditanam di daerah tropis dimana matahari bersinar sepanjang tahun.

Daun bayam merah berbentuk membulat, tebal dan dengan warna merah di keseluruhan batang pohon hingga daunnya. Untuk rasanya, bayam merah memiliki sensasi sedikit rasa manis dan secara keseluruhan, rasa bayam merah tidak jauh berbeda dengan rasa bayam hijau.

Kandungan Gizi Bayam Merah

Bayam merah terbukti rendah akan kalori tinggi akan kandungan berbagai mineral yang sangat berguna untuk tubuh. Selain itu, bayam merah yang masih segar dapat mengandung vitamin C dan vitamin A yang sangat tinggi. Berikut ini tabel kandungan gizi yang terdapat di dalam 100 gram bayam merah, dan persentase berdasarkan jumlah kebutuhan gizi harian yang dianjurkan :

Zat Besi	Jenis Bayam	
	Bayam merah	Bayam Hijau
Energi (kcal)	51	36
Protein (g)	4.6	3.5
Lemak (g)	0.5	0.5
Karbohidrat (g)	10	6.5
Kalsium (mg)	368	267
Fosfor (mg)	111	67
Besi (mg)	2.2	3.9
Vitamin A (SI)	5,800	6,090
Vitamin B (mg)	0.08	0.08
Vitamin C (mg)	80	80
Air (g)	82	87

Sumber : Direktorat Gizi, Depkes (1992)

manfaat.co.id

Manfaat Bayam Merah Bagi Kesehatan

Jika anda baru mengetahui mengenai bayam merah, ada baiknya jika anda mengetahui terlebih dahulu mengenai berbagai manfaat kesehatan yang bisa anda dapatkan dengan mengkonsumsi bayam merah. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

1. Melancarkan Proses Pencernaan

Bayam merah menjadi salah satu sayuran yang sangat bermanfaat untuk sistem pencernaan kita. Kandungan di dalam bayam merah dapat membantu mengatur kerja usus – usus kita. Seperti yang sudah disebutkan dalam tabel, bayam merah merupakan sumber serat yang sangat baik karena kandungan seratnya yang cukup tinggi.

Baik untuk pencernaan :

- [Manfaat kulit manggis](#)
- [Manfaat kacang panjang](#)

2. Membantu Mengobati Anemia

Kekurangan zat besi di dalam tubuh dapat menyebabkan kita mengalami anemia atau kekurangan darah merah. Bayam merah sendiri mengandung zat besi yang cukup tinggi, sehingga bisa menjadi alternatif sayuran yang bisa digunakan sebagai obat anemia. Cara menggunakan bayam merah sebagai obat anemia adalah dengan membuat jus bayam merah. Anda juga bisa menghaluskan bayam merah dan dijadikan pasta untuk campuran makanan lainnya. Atau, anda juga bisa mencampurkan bahan – bahan makanan lain yang alami seperti madu, air perasan lemon, atau telur pada pasta atau jus bayam merah yang sudah anda buat.

Baik untuk anemia:

- [Manfaat tomat](#)
- [Manfaat daging kambing](#)
- [Manfaat sari kurma](#)

3. Menyembuhkan Gangguan Ginjal

Kandungan yang ada di dalam bayam merah juga bisa bermanfaat untuk menyembuhkan gangguan atau masalah pada ginjal. Bayam merah sudah terbukti dapat membersihkan ginjal dan mengembalikan fungsi ginjal seperti sedia kala.

Baik untuk mengobati gangguan ginjal:

- [Manfaat daun salam](#)
- [Manfaat lobak putih](#)
- [Manfaat buah kundur](#)

4. Membantu Membersihkan Sistem Reproduksi Wanita

Jika anda seorang wanita yang baru melahirkan, bayam merah dapat digunakan sebagai detox. Dengan meminum jus bayam merah secara teratur, kandungan di dalam bayam akan

membantu mendetoksifikasi kotoran yang ada di dalam organ reproduksi setelah melahirkan.

Baik untuk sistem reproduksi wanita :

- [Manfaat markisa](#)
- [Manfaat makanan laut](#)

5. Mengobati Sakit Disentri

Batang bayam merah sangat baik untuk mengobati sakit disentri. Gunakan sepuluh batang bayam merah, cuci batang – batang tersebut kemudian haluskan menjadi pasta. Lalu beri sedikit garam untuk perasa, peras dan ambil airnya. Minum air perasan bayam tersebut selama sakit disentri berlangsung, dan disentri pun bisa segera sembuh dengan bantuan si bayam merah ini.

Baik untuk disentri:

- [Manfaat daun mangga](#)
- [Manfaat asam jawa](#)

6. Menyehatkan Rambut

Dengan air perasan bayam merah yang sudah dicampur dengan garam, anda juga bisa membuat rambut menjadi lebih indah dan jauh lebih sehat. Cukup dua hingga tiga kali dalam seminggu, jus perasan bayam bisa dengan cara langsung diminum atau dengan menjadikannya sebagai masker untuk rambut anda. kandungan mineral dan vitaminnya yang tinggi, membuat bayam sangat bermanfaat untuk menyehatkan rambut dan menguatkan akar – akarnya.

Baik untuk rambut:

- [Manfaat daun sirsak](#)
- [Manfaat kondisioner rambut](#)
- [Manfaat daun kemangi](#)
- [Manfaat yoghurt](#)

7. Menyembuhkan Gigitan Hewan Berbisa

Tahukah anda jika bayam merah dapat mengobati luka akibat gigitan hewan ataupun serangga yang memiliki racun? Luka akibat gigitan hewan atau serangga beracun seperti kalajengking bisa disembuhkan dengan menggunakan bayam merah yang terlebih dahulu dihaluskan. Pasta bayam merah lalu dioleskan pada luka gigitan hewan tersebut.

8. Membantu Memperbaiki Penglihatan (Kesehatan Mata)

Bayam merah mengandung vitamin A yang sangat tinggi yakni 248% untuk memenuhi kebutuhan harian tubuh kita akan vitamin A. Vitamin A sendiri dapat berguna untuk memperbaiki sel – sel yang rusak, dan dapat juga untuk memperbaiki masalah atau gangguan pada mata.

Baik untuk mata :

- [Manfaat wortel](#)
- [Manfaat brokoli](#)

9. Sebagai Makanan Diet Paling Ampuh

Tahukah anda jika bayam merah bisa membantu menurunkan berat badan? Bagi anda yang sedang dalam program diet, memperbanyak mengkonsumsi bayam merah bisa membantu menurunkan berat badan dengan cepat. Seperti yang sudah disebutkan di atas, bayam merah mengandung banyak serat, tetapi rendah akan lemak jenuh ataupun lemak trans, bahkan bayam merah sendiri rendah akan karbohidrat.

Baik untuk diet:

- [Manfaat apel](#)
- [Manfaat buah naga](#)
- [Manfaat alpukat](#)

10. Sebagai Sumber Antioksidan

Bayam merah yang mengandung hampir lebih dari dari keseluruhan kebutuhan harian tubuh akan vitamin A atau sekitar 248%, menjadikan bayam sebagai sumber antioksidan yang jauh lebih baik dari sayuran manapun. Antioksidan dapat berguna untuk menangkal radikal – radikal bebas yang bisa mengakibatkan penyakit berbahaya seperti kanker.

Sumber antioksidan:

- [Manfaat kunyit](#)
- [Manfaat strawberry](#)

11. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Kekebalan tubuh atau sistem imunitas tubuh yang rendah dapat menyebabkan kita dengan mudah terserang penyakit. Dengan konsumsi bayam merah yang dikenal tinggi akan vitamin A, akan membantu kita menjaga sistem kekebalan tubuh agar tetap stabil.

Baik untuk kekebalan tubuh:

- [Manfaat minyak kelapa](#)
- [Manfaat ikan salmon](#)

12. Mengobati Demam

Gunakan bayam merah untuk obat demam. Bayam merah sangat berguna untuk meredakan suhu badan yang tinggi dan demam dan dapat mengembalikan suhu tubuh menjadi normal.

Baik untuk mengobati demam:

- [Manfaat air putih](#)

- [Manfaat daun pepaya](#)
- [Manfaat kemiri](#)

13. Membantu Perkembangan Janin

Folat dan betain juga ternyata menjadi kandungan yang ada di dalam bayam merah. Apa gunanya Folat dan Betain? Kedua unsur ini sangat berguna dalam proses perkembangan dan pertumbuhan janin sehingga ketika kelak lahir bayi tidak mengalami cacat bahkan cenderung menjadi anak yang pintar.

Baik untuk janin :

- [Manfaat kacang hijau](#)
- [Manfaat mendengarkan musik klasik](#)

Saran Penyajian Bayam Merah

Mengonsumsi bayam merah dapat dengan cara yang cukup simpel. Memakan bayam merah sebagai salad adalah cara yang cukup umum dilakukan. Jus bayam merah dengan campuran sedikit garam juga akan memberikan efek yang sangat baik bagi tubuh. Atau anda dapat dengan menumis bayam merah seperti halnya yang sering anda lakukan untuk bayam hijau. Atau, anda juga mempraktekan resep praktis dan sederhana berikut ini.

1. Siapkan 175 gram bayam merah. Ambil daunnya, lalu cuci bersih.
2. Siapkan jagung muda. Cuci bersih, lalu iris dengan bentuk menyerong.
3. Siapkan bawang putih tiga siung, lalu cincang halus.
4. Siapkan setengah siung bawang bombay, iris memanjang.
5. Siapkan cabe merah, lalu cincang dengan kasar.
6. Lalu, tumis bawang putih, bawang Bombay dan cabe merah. Jika sudah mengeluarkan aroma harum, sisihkan terlebih dahulu kemudian masukan telur. Aduk.
7. Masukan jagung muda, kecap asin, kecap ikan, garam secukupnya dan merica sesuai selera. Aduk.
8. Masukan air, biarkan mendidih. Masukan bayam merah beserta minyak wijen. Diamkan hingga matang.
9. Sajikan.

Cara Penyimpanan Bayam Merah Agar Tahan Lama

Tips untuk cara menyimpan bayam merah agar dapat bertahan hingga seminggu yaitu cukup dengan memasukan bayam merah ke dalam kantong plastik. Keluarkan udara di dalamnya, dan masukan ke dalam kulkas. Bayam merah pun dapat tetap segar hingga maksimal satu minggu kemudian.

Efek Samping Bayam Merah

Manfaat bayam merah memang diyakini sangat banyak dan dapat menambah kebutuhan nutrisi manusia, namun tetap saja harus hati hati dalam konsumsi sayuran ini. Bayam merah memang mengandung banyak nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita. Namun, jika kita mengkonsumsinya secara berlebihan, bayam merah seperti halnya bayam hijau dapat menyebabkan efek samping pada kesehatan kita.

Tapi jangan khawatir, efek samping – efek samping ini jarang sekali terjadi. Perhatikan banyak bayam merah yang anda konsumsi, hal – hal yang berlebihan memang selalu menimbulkan hal yang tidak baik. Berikut ini efek samping yang mungkin bisa anda alami jika terlalu banyak mengkonsumsi bayam merah:

- **Sakit perut.** Bayam merah memiliki kandungan serat yang banyak. Walaupun tubuh membutuhkan asupan serat, tetap saja, jika anda memakannya secara berlebihan dalam satu kali konsumsi, perut dapat mengalami mulas, kram perut, kembung bahkan diare. Satu tips yang bisa anda lakukan untuk mengantisipasi sakit perut setelah makan bayam adalah dengan banyak minum air putih.
- **Gigi terasa berpasir.** Bayam merah seperti bayam hijau mengandung banyak asam oxalic. Asam oxalic sendiri mengandung kristal – kristal yang tidak dapat larut di dalam air. Mengkonsumsi bayam merah secara berlebihan akan membuat anda merasa seperti ada pasir pada gigi – gigi anda. Efek samping inilah yang biasanya sering terjadi jika seseorang makan terlalu banyak bayam merah.
- **Nutrisi kurang dapat diserap oleh tubuh.** Seperti diketahui, bayam merah mengandung asam oxalic yang cukup banyak, megkonsumsi bayam merah dalam jumlah banyak akan menyebabkan tubuh kurang dapat menyerap nutrisi – nutrisi dalam bayam merah itu sendiri. Ini dikarenakan asam oxalic merupakan sejenis zat kimia yang akan mengikat zat besi serta kalsium. Tips untuk anda penyuka bayam merah, minum segelas jus jeruk setelah mengkonsumsi bayam merah. Vitamin C di dalam jus jeruk akan membantu tubuh menyerap nutrisi.

[Manfaat bayam](#) yang paling terasa adalah untuk menjaga kesehatan mata. Bayam adalah salah satu makanan yang mengandung vitamin a paling tinggi.

42 Manfaat Strawberry Untuk Kecantikan dan Kesehatan



Buah cantik ini sangat populer, karena memiliki warna merah yang menawan dan rasa asam yang khas. Ya, strawberry merupakan buah yang banyak dijumpai pada daerah dataran tinggi dan bersuhu dingin. Selain untuk dikonsumsi langsung, buah strawberry juga diproduksi menjadi bahan makanan seperti selai, produk minuman atau pemanis pada kue-kue .

Jadi tidak heran kalau buah strawberry sudah dibudidayakan secara luas. Buah strawberry ini juga semakin istimewa dengan keunggulannya yang mampu merawat kecantikan dan bermanfaat bagi kesehatan, berikut ini ulasannya.

Manfaat Strawberry Untuk Perawatan Kecantikan

Strawberry tidak hanya nikmat, namun telah terbukti memberikan manfaat bagi kecantikan yang bekerja bagi kulit dan rambut. Ekstrak stroberi sering digunakan dalam produk kecantikan dari merek terkemuka. Terlepas dari itu, ekstrak strawberry dapat dibuat sendiri untuk perawatan kecantikan alami, seperti berikut ((stylecraze.com, *25 Best Benefits Of Strawberries For Skin, Hair And Health*, diakses 19 November 2014)) :

1. Pembersih Kulit

Strawberry memiliki sifat pembersihan :

- Ekstrak stroberi sering digunakan sebagai bahan pembersih kulit, sabun wajah dan masker wajah meremajakan karena mengandung vitamin C, asam salisilat, antioksidan dan exfoliant.
- Asam salisilat menghilangkan sel-sel mati dari wajah sambil mengencangkan pori-pori.
- Asam ellagic merupakan antioksidan yang memerangi kerusakan kulit dan mempertahankan keremajaan kulit.

- Dengan demikian, stroberi mampu mengangkat kotoran, melembutkan kulit serta memberikan perlindungan terhadap polusi.

2. Toner Kulit

Strawberry digunakan sebagai toner kulit :

- Menghaluskan strawberry hingga menjadi ekstrak jus. Campur dua sendok teh ekstrak strawberry, dengan 50 ml air mawar dan dinginkan di kulkas.
- Anda dapat menggunakannya sebagai toner untuk menghilangkan kerut. Jus ini dapat disimpan selama 10 hari.

3. Memperbaiki Kulit

- Vitamin C pada stroberi memungkinkan tubuh untuk memperbaiki jaringan yang terlibat dalam pembuatan kolagen.
- Kolagen larut dalam air dan vitamin ini tidak dapat disimpan dalam tubuh dan harus disediakan dari sumber makanan.
- Secangkir stroberi menyediakan 100% dari Recommended Daily Allowance (RDA) dari vitamin C, yang memainkan peran penting dalam memperbaiki kerusakan kulit.

4. Kondisioner Alami

- Stroberi dapat menambahkan bersinar ekstra untuk rambut Anda.
- Hancurkan 7 sampai 8 buah strawberry matang dan tambahkan 1 sendok makan mayones hingga menjadi pasta halus
- Oleskan ke rambut dan kulit kepala, tutup dengan topi mandi selama 15 sampai 20 menit.
- Bilas rambut dan keramas seperti biasa. Pasta strawberry ini bertindak sebagai kondisioner alami untuk memberikan rambut mengkilap alami.

5. Scrub Kaki

Scrub strawberry ini akan menghilangkan kulit pecah-pecah pada permukaan kaki

- Tumbuk 6 sampai 8 buah strawberry dan campur dengan beberapa tetes gliserin dan gandum
- Rendam kaki dalam air hangat selama 10 menit. Gosok kaki dengan lembut untuk mengelupaskan sel-sel mati dan kulit kasar.
- Cuci bersih kaki dengan air dingin dan oles kaki Anda dengan krim kaki

6. Mengurangi Kantung Mata

Zat dalam strawberry dapat mengurangi bengkak dan lingkaran di bawah mata, caranya :

- Potong buah stroberi menjadi irisan tipis
- Berbaring dan letakkan irisan stroberi di bawah mata dan rileks selama 10 sampai 12 menit.
- Cuci wajah dengan air dingin sebelum tidur

Manfaat Strawberry Bagi Kesehatan

Stroberi liar telah populer sejak zaman Romawi kuno dan digunakan untuk berbagai tujuan pengobatan seperti mengurangi peradangan, demam, batu ginjal, bau mulut, asam urat dan banyak lagi. Berikut ini beberapa khasiat strawberry bagi kesehatan, dalam berbagai penelitian ((medicalnewstoday.com, *What are the health benefits of strawberries?*, diakses 19 November 2014)) :

7. Mencegah Hipertensi

Tidak hanya [manfaat pisang](#) yang mengandung kalium dalam jumlah yang tinggi, tapi strawberry juga sangat disarankan untuk penderita tekanan darah tinggi, dengan meniadakan efek natrium dalam tubuh. Asupan kalium yang rendah sama halnya dengan mengembangkan faktor risiko tekanan darah tinggi. Menurut Survei Kesehatan dan Gizi Ujian Nasional, kurang dari 2% orang dewasa di AS memenuhi rekomendasi kalium harian sebanyak 4700 mg.

8. Alergi dan Asma

Mengonsumsi stroberi akan memberikan efek anti inflamasi dari quercetin. Stroberi dapat membantu meringankan gejala alergi termasuk hidung meler, mata berair dan gatal-gatal, meskipun belum ada penelitian pada manusia dilakukan untuk membuktikan theory. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa kasus asma terjadi lebih rendah dengan asupan tinggi nutrisi tertentu, seperti vitamin C.

9. Mengatur Gula Darah

Stroberi memiliki indeks glikemik yang rendah indeks glikemik dan tinggi serat, yang membantu mengatur gula darah agar tetap stabil untuk menghindari peningkatan atau penurunan kadar gula yang ekstrim. Para peneliti baru-baru ini menemukan bahwa makan sekitar 37 stroberi dalam sehari, secara signifikan dapat mengurangi komplikasi diabetes seperti penyakit ginjal dan neuropati. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa fisetin, flavonoid mendukung kelangsungan hidup neuron tumbuh, bersamaan dengan pencegahan komplikasi kedua ginjal.

10. Melancarkan Pencernaan

Makan makanan yang memiliki kandungan air yang tinggi dan diperkaya serat seperti yang ditemui pada [manfaat anggur](#), [manfaat semangka](#) dan [manfaat melon](#) ini, dapat membantu tubuh untuk mengeluarkan zat sisa makanan menjadi lebih mudah. Serat ini yang sangat penting untuk meminimalkan masalah sembelit dan melancarkan buang air besar.

11. Mengatasi Stroke

Antioksidan quercetin, kaempferol, dan antosianin semuanya telah terbukti mengurangi pembekuan darah yang berbahaya terkait dengan stroke. Kalium yang juga telah banyak dikaitkan dengan penurunan risiko stroke.

12. Pencegahan Kanker

Seperti disebutkan di atas, stroberi mengandung antioksidan kuat yang bekerja melawan radikal bebas, menghambat pertumbuhan tumor dan mengurangi peradangan dalam tubuh.

Manfaat Berdasarkan kandungan gizinya

Nutrition Facts	
Serving Size 100 grams	
Amount Per Serving	
Calories 32	Calories from Fat 3
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 5g	
Protein 1g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 98%
Calcium 2%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
NutritionData.com	

Berdasarkan kandungan gizinya, strawberry memiliki banyak manfaat, terutama dengan kandungan vitamin C yang sangat berlimpah dari buah ini. Berikut adalah manfaat dari kandungan gizinya.

Manfaat Vitamin C

1. Melawan sel kanker
2. Memperbaiki jaringan kulit
3. Meningkatkan mood
4. Mencegah serangan jantung
5. Mencegah hipertensi
6. Meningkatkan kesehatan mata
7. Mengurangi komplikasi pilek
8. Mencegah stroke
9. Mencegah penuaan dini
10. Mencegah sariawan
11. Mengurangi panas dalam

Manfaat Vitamin A

1. Membersihkan darah
2. Melindungi kesehatan rongga hidung
3. Melancarkan fungsi reproduksi pria
4. Menyehatkan fungsi idung telur pada wanita
5. Memperkuat Plasenta bayi

6. Menjaga kesehatan janin
7. Sumber antioksidan
8. Menjaga kekebalan tubuh
9. Mata yang lebih sehat
10. Pertumbuhan sel

Manfaat zat besi

1. Membawa oksigen ke seluruh tubuh
2. Mencegah anemia
3. Pengatur suhu tubuh
4. Membantu sistem saraf
5. Meningkatkan fungsi otak
6. Menjaga fungsi otot
7. Membantu metabolisme
8. Baik bagi ibu hamil
9. Menyehatkan janin

Manfaat Kalsium

1. Meningkatkan postur tubuh
2. Mencegah osteoporosis
3. Membantu pembekuan darah
4. Membakar lemak
5. Memperkuat gigi
6. Menjaga tekanan darah
7. Membantu memperkuat otot jantung
8. Mencegah batu ginjal
9. Mencegah darah tinggi
10. Memproduksi enzim

Risiko Kesehatan Buah Strawberry

“Environmental Working Group” merekomendasikan daftar buah-buahan dan sayuran setiap tahun, yang mengandung tingkat residu pestisida tertinggi, yang dikenal sebagai Dirty Dozen. Stroberi termasuk ke dalam salah satu daftar bahan makanan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa, membeli buah versi organik akan lebih baik, untuk memastikan resiko pestisida yang lebih rendah.

Beta blocker merupakan jenis obat yang paling sering diresepkan untuk penderita penyakit jantung, yang berfungsi meningkatkan kadar kalium dalam darah. Makanan yang tinggi kalium harus dikonsumsi dalam jumlah sedang saat mengonsumsi obat beta blocker.

Mengonsumsi jenis makanan yang terlalu banyak mengandung kalium, dapat berbahaya bagi orang yang mengalami gangguan fungsi ginjal. Bila ginjal tidak mampu mengeluarkan kelebihan kalium dalam darah, hal ini bisa berakibat fatal.

22 Manfaat Pisang Bagi Kesehatan dan Pengobatan Penyakit

Manfaat pisang sudah tidak diragukan lagi, ini sebabnya pohon pisang menjadi salah satu tanaman yang menjadi primadona di Indonesia. Hampir di setiap pelosok daerah, terdapat berbagai macam pisang. Bahkan disetiap kebun-kebun terdapat setidaknya ada 1 buah pohon pisang. Buah yang satu ini memang multi guna, berbagai jenis makanan menggunakan buah pisang sebagai bahan dasar ataupun pendampingnya.

Kandungan Gizi Pisang



Pisang

Pisang adalah salah satu buah yang paling banyak dikonsumsi di dunia untuk alasan yang baik. Buah kuning berbentuk melengkung yang dibungkus dengan segudang gizi besar. Pisang tumbuh setidaknya disekitar 107 negara dan menempati peringkat keempat di antara dunia tanaman pangan yang di nilai secara moneter.

Manfaat kesehatan yang mungkin didapatkan dari mengkonsumsi pisang termasuk menurunkan risiko kanker, asma, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung. Rincian gizi pisang ukuran sedang (sekitar 126 gram) dianggap satu porsi. Satu porsi pisang mengandung 110 kalori, 30 gram karbohidrat dan 1 gram protein. Selain itu, pisang menyediakan berbagai vitamin dan mineral :

- Vitamin B6 – 0,5 mg
- Mangan – 0,3 mg
- Vitamin C – 9 mg
- Kalium – 450 mg
- Serat – 3g
- Protein – 1 g
- Magnesium – 34 mg
- Folat – 25.0 mcg
- Riboflavin – 0,1 mg
- Niacin – 0,8 mg

- Vitamin A – 81 IU
- Besi – 0,3 mg

Asupan pisang yang direkomendasikan untuk orang dewasa adalah 4700 miligram per hari.

Manfaat Lain Pisang

1. Pisang adalah salah satu buah tropis berkalori tinggi. 100 gram dagingnya mengandung 90 kalori. Selain itu, ini mengandung serat kesehatan yang menguntungkan, anti-oksidan, mineral, dan vitamin.
2. Buah pisang terdiri dari daging lembut dan mudah dicerna yang terdiri dari gula sederhana seperti fruktosa dan sukrosa sehingga pada saat konsumsi langsung mengisi energi dan merevitalisasi tubuh. Jadi, untuk kualitas ini, ini adalah salah satu gigitan cepat favorit di kalangan atlet untuk mendapatkan energi instan. Ini juga merupakan salah satu makanan suplemen yang direkomendasikan termasuk dalam rencana perawatan untuk anak-anak kurang gizi.
3. Buah pisang memiliki jumlah serat makanan yang larut (7% DRA per 100 gram) yang membantu dalam buang air besar secara teratur; sehingga mengurangi masalah sembelit.
4. Pisang mengandung kesehatan yang mempromosikan antioksidan poli-fenolik flavonoid seperti lutein, zeaxanthin, alfa, dan beta-karoten; meskipun, dalam jumlah kecil. Bersama-sama, senyawa ini membantu bertindak sebagai pemulung pelindung terhadap radikal bebas yang diturunkan dari oksigen dan spesies oksigen reaktif (ROS) yang berperan dalam penuaan dan berbagai proses penyakit.
5. Pisang adalah sumber vitamin B6 yang baik (pyridoxine); menyediakan sekitar 28% tunjangan harian yang direkomendasikan. Pyridoxine adalah vitamin B kompleks yang penting yang memiliki peran menguntungkan dalam pengobatan neuritis, dan anemia. Selanjutnya, ini membantu menurunkan homosistein (salah satu faktor pemicu penyakit arteri koroner (PJK) dan episode stroke) di dalam tubuh manusia.
6. Buah Pisang juga merupakan sumber ideal vitamin C (sekitar 8,7 mg per 100g). Konsumsi makanan kaya vitamin C membantu tubuh mengembangkan resistensi terhadap agen infeksius dan mengais radikal bebas oksigen berbahaya.
7. Pisang segar memberikan kadar mineral yang memadai seperti tembaga, magnesium, dan mangan. Magnesium sangat penting untuk penguatan tulang dan memiliki peran pelindung jantung juga. Mangan dimanfaatkan sebagai co-factor untuk enzim antioksidan, superoxide dismutase. Tembaga merupakan elemen penting dalam produksi sel darah merah.
8. Pisang segar adalah sumber potasium yang sangat kaya. 100 g buah memberikan 358 mg potasium. Kalium merupakan komponen penting cairan sel dan tubuh yang membantu mengendalikan denyut jantung dan tekanan darah, melawan efek berbahaya sodium.

Manfaat Pisang Sangat Baik Untuk Kesehatan

Menambahkan pisang dalam menu diet harian, memiliki berbagai manfaat dalam tubuh. Pisang membantu tubuh mencapai tujuan penurunan berat, menjaga perut tetap sehat, memberikan nutrisi yang mengatur irama jantung dan memiliki senyawa vitamin untuk kesehatan mata.

1. Melancarkan peredaran darah

Pisang memiliki kandungan potasium yang baik untuk peredaran darah. Kandungan kalium membantu mengatur tekanan darah. Hal ini dapat menekan resiko stroke yang menyebabkan timbulnya gejala penyakit jantung.

2. Membantu pencernaan pada usus

Serat yang terkandung dalam pisang sangat baik untuk mengurangi resiko sembelit. Tidak perlu menggunakan obat pencakar, cukup konsumsi saja buah pisang. Mencampur pisang dengan segelas susu, membantu mengurangi resiko penyakit usus seperti yang berbahaya seperti terjadiya gejala kanker usus besar. Pisang digunakan untuk menahan inflamasi karena proses tersebut dapat dipercepat dengan vitamin C pisang.

3. Menjaga Kesehatan Mata

Manfaat pisang membantu menjaga kesehatan mata. Pisang memiliki sejumlah vitamin A, yang larut dalam lemak dan sangat penting untuk melindungi mata. Senyawa ini melestarikan membran yang mengelilingi mata dan merupakan komponen dari salah satu protein yang membawa cahaya ke kornea. Asupan vitamin A yang cukup juga mengurangi risiko kebutaan dan sangat penting untuk penglihatan sehari-hari.

Wanita membutuhkan 700 mikro gram vitamin A setiap hari, dan pria membutuhkan 900 mikro gram. Satu pisang sebesar 6 inci, memiliki hampir 10 mikro gram vitamin A. Pisang juga mengandung alpha karoten dan beta karoten, yang diubah menjadi vitamin A untuk lebih menjaga kesehatan mata.

4. Menormalkan Fungsi Jantung

Mengonsumsi pisang saat sarapan setiap hari, akan menambah nutrisi untuk tubuh yang mendukung fungsi jantung. Pisang kaya mineral yang disebut elektrolit kalium. Ketika kalium masuk ke dalam tubuh, akan langsung ke dalam aliran darah melalui dinding usus. Kalium berjalan disekitar sel-sel di seluruh tubuh dan larut dalam cairan sel.

Proses ini terus mengalir di seluruh sistem tubuh, yang diperlukan untuk membuat jantung tetap berdetak. Dalam kasus kekurangan kalium yang parah, irama jantung mungkin menjadi tidak teratur, yang dapat mematikan.

Manfaat Pisang Untuk Pengobatan

Kandungan buah pisang yang kaya nutrisi ini, juga memberikan manfaat sebagai media pengobatan seperti berikut ini :

5. Anemia – Kandungan FE (zat besi) menjadikan buah ini baik dikonsumsi untuk penderita kurang darah. Konsumsi 2 buah pisang perhari.

6. Asma – Sebuah studi yang dilakukan oleh Imperial College London menemukan bahwa anak-anak yang makan hanya satu buah pisang per hari memiliki peluang 34% lebih kecil untuk mengalami asma.

7. Liver – Buah pisang yang dicampur dengan madu, memberikan stimulan untuk nafsu makan bagi penderita lever.

8. Diabetes – Penelitian telah menunjukkan bahwa diabetes tipe 1, yang mengkonsumsi diet tinggi serat memiliki kadar glukosa darah dan meningkatkan lipid dan insulin. Satu pisang ukuran sedang menyediakan sekitar 3 gram serat.

9. Diare – Jenis makanan seperti saus apel dan pisang, direkomendasikan untuk perawatan diare. Elektrolit seperti kalium, akan hilang dalam jumlah besar selama masa diare, sehingga dapat membuat penderita yang terkena dampak merasa lemah.

Manfaat Lain Pisang

1. Pisang adalah salah satu buah tropis berkalori tinggi. 100 gram dagingnya mengandung 90 kalori. Selain itu, ini mengandung serat kesehatan yang menguntungkan, anti-oksidan, mineral, dan vitamin.
2. Buah pisang terdiri dari daging lembut dan mudah dicerna yang terdiri dari gula sederhana seperti fruktosa dan sukrosa sehingga pada saat konsumsi langsung mengisi energi dan merevitalisasi tubuh. Jadi, untuk kualitas ini, ini adalah salah satu gigitan cepat favorit di kalangan atlet untuk mendapatkan energi instan. Ini juga merupakan salah satu makanan suplemen yang direkomendasikan termasuk dalam rencana perawatan untuk anak-anak kurang gizi.
3. Buah pisang memiliki jumlah serat makanan yang larut (7% DRA per 100 gram) yang membantu dalam buang air besar secara teratur; sehingga mengurangi masalah sembelit.
4. Pisang mengandung kesehatan yang mempromosikan antioksidan poli-fenolik flavonoid seperti lutein, zeaxanthin, alfa, dan beta-karoten; meskipun, dalam jumlah kecil. Bersama-sama, senyawa ini membantu bertindak sebagai pemulung pelindung terhadap radikal bebas yang diturunkan dari oksigen dan spesies oksigen reaktif (ROS) yang berperan dalam penuaan dan berbagai proses penyakit.
5. Pisang adalah sumber vitamin B6 yang baik (pyridoxine); menyediakan sekitar 28% tunjangan harian yang direkomendasikan. Pyridoxine adalah vitamin B kompleks yang penting yang memiliki peran menguntungkan dalam pengobatan neuritis, dan anemia. Selanjutnya, ini membantu menurunkan homosistein (salah satu faktor pemicu penyakit arteri koroner (PJK) dan episode stroke) di dalam tubuh manusia.
6. Buah Pisang juga merupakan sumber ideal vitamin C (sekitar 8,7 mg per 100g). Konsumsi makanan kaya vitamin C membantu tubuh mengembangkan resistensi terhadap agen infeksius dan mengais radikal bebas oksigen berbahaya.
7. Pisang segar memberikan kadar mineral yang memadai seperti tembaga, magnesium, dan mangan. Magnesium sangat penting untuk penguatan tulang dan memiliki peran pelindung jantung juga. Mangan dimanfaatkan sebagai co-factor untuk enzim antioksidan, superoxide dismutase. Tembaga merupakan elemen penting dalam produksi sel darah merah.
8. Pisang segar adalah sumber potasium yang sangat kaya. 100 g buah memberikan 358 mg potassium. Kalium merupakan komponen penting cairan sel dan tubuh yang membantu mengendalikan denyut jantung dan tekanan darah, melawan efek berbahaya sodium.

Manfaat Pisang Mampu Menyehatkan Otak

Pisang sebagai sarapan di kalangan negara maju menjadi salah satu pilihan terbaik. Campurkan potongan pisang pada sereal, memberikan sumber kalori yang cukup untuk mengawali aktivitas. sebuah penelitian yang diikuti 200 pelajar, membuktikan bahwa konsentrasi belajar mereka meningkat sejak menjadikan menu pisang pada sarapan. Kandungan kalium pada pisang, memberikan stimulan pada otak. Pada bayi yang baru memulai memakan makanan padat, pisang menjadi pilihan yang baik karena bertekstur lembut dan baik untuk perkembangan otak bayi.

Manfaat Pisang Baik Bagi Ibu Hamil

Seorang ibu hamil memerlukan konsumsi yang baik untuk dirinya dan janin yang dikandung. Asam folat membantu mencegah cacat bawaan pada anak. Sekitar 85-100 kalori terkandung dalam pisang, hal ini penting untuk pembentukan sel-sel baru pada janin. Selain itu pisang dapat mengurangi morning sickness pada ibu hamil dan menjaga kadar gula darah tetap stabil pada ibu hamil. Untuk lebih menunjang pertumbuhan janin yang sehat, diperlukan juga mengkonsumsi kacang-kacangan untuk mendapatkan [manfaat kacang hijau](#) dan [manfaat kacang merah](#).

Manfaat pisang mencakup banyak hal, mulai pada kebutuhan asupan makanan sehari-hari, media pengobatan hingga untuk ibu hamil. Mulailah menjadikan pisang sebagai salah satu menu makanan anda.

9 Manfaat Buah Rambutan Untuk Diet yang Wajib Diketahui

Menjalani program diet menjadi cara terbaik dan paling aman dalam menurunkan berat badan. Salah satu makanan yang tidak boleh ketinggalan untuk dikonsumsi dalam menu diet adalah jenis buah buahan seperti salah satunya adalah [manfaat rambutan untuk diet](#). Mungkin masih belum banyak dari anda yang mengetahui jika ada banyak manfaat rambutan untuk diet tersembunyi yang sering disepelekan banyak orang. Dalam rambutan mengandung beberapa nutrisi penting seperti serat, vitamin, protein, antioksidan dan beberapa nutrisi lainnya. Untuk lebih jelasnya, anda bisa melihat ulasan singkat yang akan kami berikan dalam kesempatan kali ini.

1. Melancarkan Saluran Pencernaan

Mengonsumsi buah rambutan setiap hari sangatlah disarankan selama anda menjalani program diet. Hal ini disebabkan karena [manfaat serat](#) tinggi dalam buah rambutan yang bisa menurunkan berat badan dengan cara membuang racun dalam tubuh lewat feses. Selain membuang lemak dan sisa metabolisme tubuh, buah ini tentunya juga akan mencegah anda dari masalah pencernaan seperti sembelit.

2. Mencegah Sakit Maag

Rambutan juga termasuk dalam buah [solusi maag](#) sehingga aman dikonsumsi oleh penderita maag yang ingin melakukan program diet menurunkan berat badan. Ada banyak kandungan dalam buah rambutan yang bisa mengontrol asam lambung sehingga menjadi buah bersahabat untuk penderita sakit maag.

3. Memiliki Kandungan Karbohidrat Cukup

Rambutan juga menjadi buah yang memiliki [manfaat karbohidrat](#) cukup. Untuk itu, hanya dengan mengonsumsi buah eksotis ini bisa mencegah anda mengonsumsi makanan terlalu banyak karena rambutan memberikan efek kenyang lebih lama untuk perut anda.

4. Sumber Vitamin C

Salah satu vitamin yang penting selama melakukan program diet adalah vitamin C. Dalam buah rambutan ini tinggi akan vitamin C yang akan bertindak sebagai [sumber antioksidan](#) untuk meningkatkan imun tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit atau lemas selama menjalani program diet.

5. Meningkatkan Energi

Keunggulan dari buah rambutan selanjutnya adalah sebagai [sumber energi](#) sehingga mencegah anda dari kelelahan dan mengantuk saat sedang menjalani program diet. Hal ini disebabkan karena kandungan dalam buah rambutan sanggup untuk membakar lemak yang menumpuk di dalam tubuh dan mengubahnya menjadi energi.

6. Rendah Kalori

Buah rambutan juga memiliki kandungan kalori yang sangat rendah. Di dalam setiap 100 gram daging buah rambutan ini hanya mengandung sekitar 69 kalori sehingga sangat cocok dijadikan menu diet sehari-hari baik dikonsumsi secara langsung atau diolah menjadi minuman atau kudapan selama menjalani program diet.

7. Menjaga Sistem Imun

Buah rambutan merupakan buah yang tinggi akan vitamin C yang berperan penting sebagai antioksidan untuk meningkatkan [sistem kekebalan tubuh](#). Meski anda sedang diet, anda nantinya tidak lagi perlu khawatir akan menjadi lemas dan bertenaga sebab dalam rambutan ini sudah mengandung nutrisi yang bisa menjaga kesehatan tubuh selama sedang menjalani program diet.

8. Mencegah Kerusakan Jaringan

Salah satu hal menarik lainnya yang terkandung dalam rambutan adalah bisa melindungi tubuh dari kerusakan jaringan secara umum dan spesifik seperti membantu meredakan asma dan [mengurangi rasa sakit](#) saat sedang kambuh, mencegah kerusakan ginjal, mencegah penyakit parkinson dan bahkan preeklamsia yang merupakan kondisi berbahaya selama masa kehamilan. Dengan manfaat tersebut, maka buah rambutan bisa dijadikan solusi diet aman meski sedang menderita beberapa penyakit yang sudah disebutkan.

9. Menurunkan Trigliserida dan Kolesterol

Dalam sebuah studi, [kolesterol tinggi](#) dan juga trigliserida ternyata bisa diturunkan hanya dengan mengonsumsi buah rambutan dan juga bagian kulitnya. Kolesterol jahat yang menumpuk pada dinding arteri nantinya bisa meningkatkan risiko penyakit jantung, sedangkan trigliserida bisa meningkatkan perkembangan penyakit arteri koroner. Dalam sebuah studi tersebut memperlihatkan jika penurunan kolesterol dan juga trigliserida bahkan dengan diet tinggi lemak bisa diturunkan dengan mudah yakni dengan cara mengonsumsi buah rambutan secara teratur.

Dari ulasan yang sudah kami berikan di atas sudah cukup membuktikan jika banyak manfaat buah rambutan untuk diet yang bisa anda manfaatkan dan juga sangat mudah ditemukan di Indonesia dengan harga terjangkau. Untuk itu, tambahkan rambutan ini dalam menu diet supaya hasilnya bisa cepat terasa namun tetap dengan cara yang aman.

Manfaat Jambu Air Untuk Diet Sehat dan Nikmat

Jambu air adalah salah satu buah tropis yang berasal dari Asia Tenggara. Buah ini sangat segar dikonsumsi langsung atau juga bisa dibuat menjadi manisan atau jus jambu air. Tidak hanya nikmat, namun jambu air juga kaya akan manfaat seperti mengandung air yang tinggi, vitamin A, vitamin C, protein, potassium, asam sitrat, serat, zat besi, [manfaat magnesium](#) dan masih banyak lagi. Seperti jenis buah lainnya, buah jambu air yang menyegarkan ini juga baik dikonsumsi untuk menjaga kesehatan dan juga baik untuk mendukung program diet. Meski dalam buah jambu air memang mengandung gula alami, akan tetapi mengkonsumsi buah ini tetap sangat baik untuk diet yang bahkan bisa membantu anda untuk mendapatkan berat badan ideal. Supaya anda tidak salah memahami tentang apa saja manfaat jambu air untuk diet, silahkan simak ulasan kali ini untuk mengetahui seluruh kegunaan dari jambu air.

1. Menurunkan Kadar Kolesterol

Buah jambu air mengandung manfaat serat yang sangat tinggi sehingga sangat baik untuk melancarkan pencernaan. Tidak hanya itu, kandungan serat dalam jambu air juga sangat baik untuk menurunkan [kolesterol tinggi](#) yang berbahaya untuk kesehatan.

2. Mengontrol Berat Badan

Zat alami yang terdapat dalam [manfaat jambu air merah](#) seperti mineral, vitamin, serat dan bahkan prebiotik sangat baik dikonsumsi tidak hanya untuk melindungi tubuh dari penyakit kronis, akan tetapi juga baik untuk mengontrol berat badan. Selain itu, manfaat antioksidan yang terdapat di dalam buah sangat baik untuk mencegah berbagai serangan penyakit ketika anda sedang menjalani program diet.

3. Menghindari Gula Tambahan

Mengganti cemilan yang biasa anda konsumsi setiap hari dengan [manfaat jambu air mawar](#) dan jenis lainnya juga bisa memberikan rasa kenyang lebih lama. Mengganti kue, keripik dan berbagai camilan dengan jambu air bisa membatasi total kalori sekaligus mengurangi gula tambahan penyebab berat badan meningkat. Ini mengartikan jika manfaat camilan sehat bisa anda dapatkan dengan mengkonsumsi jambu air.

4. Rendah Kalori

Kandungan kalori dalam [manfaat jambu air](#) memiliki ukuran yang rendah. Tidak hanya mengandung kalori yang rendah, namun jambu biji juga mengandung serat yang tinggi sehingga tidak perlu khawatir berat badan anda bertambah ketika mengkonsumsi buah ini.

5. Kaya Akan Serat

Seperti yang sudah kami jelaskan diatas, buah jambu air juga kaya akan serat dimana ada [manfaat daun jambu air untuk diabetes](#). Dengan mengkonsumsi jambu air, maka bisa mengurangi berat badan anda dengan beberapa cara. Pertama, mengkonsumsi jambu air yang tinggi akan serat bisa mengurangi keinginan anda untuk makan berlebih. Kedua, mengkonsumsi jambu air yang kaya akan serat juga bisa memberi makan bakteri baik pada usus dan meningkatkan kesehatan usus.

6. Membuat Perut Kenyang Lebih Lama

Seperti namanya, buah jambu air memang mengandung air tinggi hingga mencapai 85% dan tentunya serat selain ada juga [manfaat biji jambu air](#). Kedua kandungan dalam buah jambu air ini bisa membuat perut terasa kenyang lebih lama. Untuk itu, anda bisa makan banyak buah jambu air ini tanpa perlu khawatir kegemukan khususnya ketika sedang lapar sebab bisa membuat perut anda terasa lebih penuh.

7. Memiliki Indeks Glikemik Rendah

Buah jambu air juga menjadi salah satu buah yang memilki indeks glikemik rendah sehingga ketika mengkonsumsi buah ini tidak akan membuat gula darah anda meningkat dan aman untuk dikonsumsi termasuk bagi penderita [diabetes](#). Rasa segar dan bisa memberikan rasa kenyang dari buah jambu air ini menjadi cara cerdas untuk mengendalikan keinginan makan bagi anda yang sedang menjalani program diet.

Selain mudah ditemukan, memiliki harga terjangkau dan juga menyegarkan, manfaat jambu air untuk diet juga membuat buah ini layak masuk dalam menu diet anda karena sangat tinggi akan nutrisi untuk menjaga berat badan anda sekaligus menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh.

7 Manfaat Minum Buah Bit Tiap Hari yang Paling Utama

Bit adalah salah satu makanan sehat yang bisa dibuat menjadi minuman nikmat seperti jus atau smoothie. Awalnya pada zaman kuno, daun bit yang banyak digunakan untuk berbagai pengobatan penyakit, akan tetapi lewat beberapa penelitian juga dibuktikan jika buah bit juga memiliki banyak khasiat yang tidak kalah dengan bagian daunnya. Bit mengandung antioksidan, serat, vitamin C, folat, vitamin B6, mangan, [manfaat potassium](#) dan betain yang sangat tinggi dan bahkan mengandung sumber fitonutrien unik bernama betalain dan vulgaxanthin yang memiliki sifat antioksidan, anti inflamasi dan detoksifikasi sangat tinggi. Selain itu, ada jenis mineral dan vitamin yang juga terkandung dalam buah bit seperti vitamin A, karbohidrat, kalsium, zat besi, asam pantotemat, kolin, seng, tembaga dan juga selenium. Dalam ulasan kali ini, akan kami berikan alasan penting mengapa anda harus mengkonsumsi buah ini khususnya manfaat minum buah bit tiap hari untuk kesehatan tubuh.

1. Menurunkan Tekanan Darah

Jus bit bisa menurunkan tekanan darah secara instan bahkan hanya dalam waktu 24 jam saja. Para peneliti beranggapan nitrat alami yang ada dalam bit memang berdampak positif yakni bisa menurunkan tekanan darah yang bahkan 20 kali lebih tinggi dibandingkan sayuran mengandung nitrat lainnya. Minum jus bit ini sebanyak 1 gelas setiap hari bisa menurunkan tekanan sistolik sebanyak 4 hingga 5 poin dan jika terus dikonsumsi selama 1 bulan, maka bisa menurunkan total tekanan darah, meningkatkan fungsi endotel sekaligus mengurangi kekakuan arteri dan [mengurangi rasa sakit](#) yang ditimbulkan.

2. Mendetoksifikasi Hati

Jus bit yang diminum setiap hari bisa memberikan [manfaat detoksifikasi](#) yang super efektif karena bisa membuang racun dalam organ hati sekaligus menstimulasi sel sel hati. Hal ini bisa terjadi karena dalam buah bit mengandung methionine dan juga glycine betaine untuk menjaga asam lemak agar tidak naik.

3. Mencegah Penuaan Dini

Meski sekarang ini banyak produk yang menjanjikan [solusi kecantikan kulit](#), namun minum bit setiap hari terbilang jauh efektif untuk melindungi kulit anda baik dari dalam maupun luar tubuh. Antioksidan dalam bit yang sangat tinggi nantinya bisa menangkal radikal bebas berbahaya. Sedangkan kandungan likopen dalam bit akan membantu menjaga kulit selalu elastis sekaligus mencegah efek berbahaya dari sinar matahari.

4. Memberi Perlindungan Terhadap Kanker

Pada sekitar tahun 1950-an, dokter asal Hungaria bernama Alexander Ferenczi memakai jus bit merah mentah sebagai [solusi kanker](#) dan bisa bekerja dengan baik untuk pasien yang sedang menjalani kemoterapi dan radiasi dalam tahap akhir penyakit. Selain itu dalam penelitian berbeda juga dibuktikan jika minum bit setiap hari bisa membantu melawan tumor kanker dan juga leukemia secara drastis.

5. Meningkatkan Kesehatan Pencernaan

Khasiat lain yang bisa didapatkan ketika minum buah bit secara teratur tiap hari adalah membantu menstimulasi usus dan mengurangi makanan. Minum 1/2 cangkir jus bit sebelum makan atau kapan saja dalam sehari bahkan bisa mengatasi sakit perut, [solusi maag](#) dan berbagai gangguan pencernaan lainnya.

6. Mengatasi Peradangan

Bit memiliki nutrisi kuat untuk melindungi sel, protein dan enzim dari tekanan pada lingkungan tubuh. Selain itu, minum bit juga ampuh untuk mengurangi peradangan, melindungi organ internal sekaligus mengurangi risiko vaskular serta berbagai jenis penyakit [jantung](#) karena kandungan betaine dalam bit yang bisa mengurangi rasa sakit dalam skala besar.

7. Meningkatkan Energi

Untuk anda yang gemar latihan dan berolahraga, minum bit tiap hari sebelum latihan menjadi cara terbaik sebagai [sumber energi](#) yang bahkan bisa membuat latihan anda lebih lama hingga mencapai 16% dari biasanya. Hal ini disebabkan karena kandungan nitrat alami dalam bit yang bisa meningkatkan toleransi dalam latihan intensitas tinggi dalam olahraga anda.

Sebenarnya, ada begitu banyak manfaat minum buah bit tiap hari yang bisa anda dapatkan selain penjelasan yang sudah kami berikan diatas. Mengkonsumsi bit dengan cara dibuat jus juga menjadi cara mudah dan nikmat untuk memperoleh nutrisi dari buah ini sekaligus mencegah dehidrasi dan menyegarkan tubuh anda.

Manfaat Manggis Putih yang Belum Terungkap

Biasanya, manggis yang sering kita konsumsi selama ini memiliki warna kulit yang sangat khas yakni merah gelap agak keunguan. Namun ternyata, ada juga varian dari buah manggis dengan kulit berwarna putih yang sangat umum ditemukan di Lingsor, Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat yang dikatakan merupakan peninggalan raja Bali. Saat masih muda, jenis manggis ini memiliki kulit berwarna dominan putih. Namun ketika hampir matang dan akan panen, maka kulitnya akan berubah warna menjadi agak keunguan seperti manggis pada umumnya. Dari segi rasa, buah manggis ini terasa lebih manis dengan daging lebih tebal dan tekstur renyah sebab kandungan air didalam buah ini tidak sebanyak manggis ungu. Pohon manggis ini juga tahan terhadap serangan hama dan bisa hidup sangat lama yakni mencapai 200 tahun. Dilihat dari segi nutrisinya, kandungan dalam [manfaat buah manggis](#) biasa dengan manggis putih secara garis besar yakni mengandung serat, protein, asam folat, fosfor, [manfaat magnesium](#), kalsium, zat besi, seng, mangan, fosfor, natrium dan beberapa jenis vitamin seperti vitamin C, B12, A, B6 dan beberapa vitamin lainnya. Jika anda ingin mengetahui lebih jauh apa saja manfaat manggis putih untuk tubuh, maka anda sudah berada di situs yang tepat karena akan kami bahas dengan tuntas dalam kesempatan kali ini.

1. Anti Kanker

Buah manggis putih mengandung xanthones yang ampuh untuk [solusi kanker](#), memiliki efek anti bakteri dan juga anti inflamasi. Xanthones ini akan menghambat pertumbuhan sel kanker usus besar sehingga baik dikombinasikan dengan obat anti kanker lainnya. Tidak hanya bermanfaat untuk mencegah kanker usus besar, namun buah ini juga sangat baik dikonsumsi untuk melawan jenis kanker lain seperti kanker payudara, kanker prostat dan juga kanker kulit.

- Ekstrak xanthone mempunyai efek anti kanker kolon in vitro dan in vivo yang bisa menghambat perkembangan kanker prostat.
- A mangostin yang bisa digunakan sebagai suplemen makanan dan senyawa terapeutik sangat efektif untuk kanker payudara.
- Ekstrak etanol mentah dari kulit manggis putih bisa menjadi obat alami kanker kulit.

2. Memiliki Sifat Anti Radang

Buah ini memiliki properti anti inflamasi bahkan juga memiliki sifat anti alergi sehingga bisa menghambat proses pelepasan histamin dan juga prostaglandin penyebab peradangan pada tubuh sekaligus [mengurangi rasa sakit](#) yang ditimbulkan dari peradangan tersebut.

3. Merawat Kecantikan Kulit

Tidak hanya daging buah yang bisa dimanfaatkan, namun bagian kulit manggis putih juga ampuh dikonsumsi sebagai anti kanker kulit. [Solusi kecantikan kulit](#) seperti mengatasi peradangan kulit, mencegah penuaan dini, alergi kulit, eksim dan juga infeksi bakteri didapatkan dari beberapa sifat buah ini seperti anti bakteri, anti inflamasi, anti alergi, antioksidan dan juga anti jamur.

4. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Buah ini sangat kaya akan nutrisi, vitamin dan juga mineral serta xanthone yang semuanya bisa meningkatkan [sistem kekebalan tubuh](#) untuk mencegah serangan penyakit dari mulai ringan sampai penyakit berat.

5. Tinggi Akan Antioksidan

Seperti manggis ungu, manggis putih juga memiliki [sumber antioksidan](#) yang sangat kuat untuk meningkatkan imun tubuh. Antioksidan dalam buah ini yakni xanthone memiliki kandungan penguat sel sehingga memiliki nilai obat untuk penyembuhan dan pencegahan berbagai jenis penyakit.

6. Mempercepat Persembuhan

Manggis putih dengan sifat anti bakteri dan anti radang sangat baik dikonsumsi bahkan diterapkan pada kulit untuk [mempercepat proses penyembuhan luka](#). Daun dan juga kulit pohon buah ini bisa dihaluskan dan diaplikasikan pada area kulit yang terluka atau juga bisa direbus kemudian air rebusan tersebut digunakan untuk membasuh luka terbuka anda.

7. Mengontrol Diabetes

[Diabetes](#) yang menjadi penyakit umum pada masa modern ini tidak hanya bisa diatasi dengan obat-obatan namun ternyata juga bisa diatasi dengan manggis yakni untuk mengelola dan menjaga kadar gula darah dalam tubuh. Kemampuan menurunkan darah buah manggis putih didapat dari asam tannic dan juga proanthocyanidin oligomer atau OPC dimana OPC ini merupakan metabolit tumbuhan alami yang ada dalam segala jenis buah, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, kulit kayu dan juga bunga.

8. Mengatasi Masalah Jerawat

Manggis juga sudah terbukti menjadi pengobatan alami jerawat karena [manfaat antioksidan](#) yang diberikan dari buah manggis putih ini yang bekerja dengan cara mengurangi produksi spesies oksigen reaktif dan mencegah produksi sitokin pro inflamasi pembentuk jerawat.

9. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Meningkatnya stres oksidatif diikuti dengan defisit antioksidan menjadi dua faktor penting penyebab serangan [jantung](#). Efek kardioprotektif dari manggis putih ini yang merupakan

turunan xanthon sangat penting untuk menurunkan risiko serangan jantung sehingga sangat disarankan untuk dikonsumsi baik bagi penderita jantung ataupun dalam kondisi sehat untuk pencegahan penyakit jantung dan stroke.

10. Melancarkan Pencernaan

Semua jenis buah termasuk manggis putih merupakan sumber serat yang sangat baik untuk pencernaan. Mengonsumsi manggis segar dengan teratur ampuh untuk mencegah sembelit, [solusi diare](#) dan juga gangguan sistem pencernaan lainnya. Selain itu, buah ini juga bisa meningkatkan prebiotik dalam usus sehingga penting untuk dikonsumsi.

Ada begitu banyak manfaat manggis putih yang bisa anda dapatkan baik ketika mengonsumsi daging buah manggis putih, kulit pohon, akar, kulit manggis dan bagian lainnya. Untuk memastikan kandungan tinggi dari buah Indonesia ini, pastikan anda mengkonsumsinya dalam keadaan segar.

Manfaat Sawo Manila Menakjubkan Selain Rasanya yang Nikmat

Meski pohon ini baru memiliki tinggi satu meter, namun sawo manila sudah mampu menghasilkan buah dengan tekstur yang lembut dan juga manis. Buah sawo ini berbentuk bulat telur dengan warna coklat agar kemerahan serta permukaan kulit yang bersisik. Biji dari sawo manila ini berwarna hitam yang bisa berjumlah hingga 12 butir untuk setiap buahnya. Daging buah sawo yang berwarna coklat ini bisa disantap dalam keadaan segar atau diolah kembali menjadi sorbet, selai, sirup dan juga difermentasikan menjadi anggur atau cuka. Selain memiliki rasa yang nikmat, sawo manila juga baik dikonsumsi karena kandungan nutrisinya yang tinggi seperti vitamin A, vitamin B1, vitamin C, zat besi, karbohidrat, fosfor, energi, lemak, kalsium dan protein. Seperti buah lainnya, ada begitu banyak manfaat sawo manila untuk kesehatan tubuh dan beberapa diantaranya akan kami jelaskan berikut ini.

1. Mencegah Penyakit Virus

Seperti buah tinggi akan vitamin C lainnya, sawo manila yang juga tinggi vitamin C berguna untuk meningkatkan [sistem kekebalan tubuh](#) untuk pencegahan penyakit. Vitamin C yang terkandung dalam sawo manila ini sangat berguna untuk mencegah penyakit virus umum seperti influenza dan juga flu. Bahan ada juga bukti yang memperlihatkan jika vitamin C dalam sawo bisa mengurangi risiko infeksi pneumonia.

2. Menjaga Sistem Pencernaan

Serat dalam sawo manila sangat baik untuk pencernaan. Untuk itu mengonsumsi sawo manila bisa meningkatkan sistem pencernaan segala menyeluruh sekaligus meringankan banyak gejala pencernaan yang umum dialami seperti sembelit, [solusi diare](#) dan gangguan pencernaan. Selain itu, ada bukti lainnya jika kandungan serat dalam sawo manila ini bisa mengurangi risiko radang usus, penyakit [jantung](#) dan bahkan kanker usus besar.

3. Mengendalikan Berat Badan

Alasan baik mengonsumsi sawo manila lain adalah [manfaat serat](#) didalamnya yang bisa mengurangi keinginan makan sepanjang hari. Ini tentunya sudah jelas bisa mengurangi asupan kalori sehingga berat badan berlebih yang tidak diinginkan bisa diturunkan. Namun meskipun begitu, sebaiknya hindari mengonsumsi sawo manila terlalu banyak karena dalam buah ini juga mengandung fruktosa.

4. Menangkal Radikal Bebas

Buah sawo manila atau sapedilla juga merupakan [sumber antioksidan](#) yang sangat penting untuk menjaga kesehatan sekaligus mengurangi risiko penyakit akibat radikal bebas. Menurut penelitian, kandungan antioksidan dalam buah ini bisa melindungi seseorang dari stres oksidatif penyebab penyakit mematikan seperti jantung. Antioksidan dalam buah ini juga bisa memberi perlindungan pada otak serta mengurangi risiko pengembangan kondisi saraf degeneratif seperti alzheimer.

5. Menjaga Kesehatan Tulang

Sawo manila dan jenis sawo lain juga mengandung beberapa mineral penting seperti [manfaat kalsium](#), seng dan juga mangan yang bisa memberikan efek positif pada kesehatan tulang dan otot. Jika tubuh kekurangan kalsium, maka risiko penyakit tulang bisa meningkat sehingga osteoporosis juga bisa terjadi.

6. Menyehatkan Kulit

Sawo manila mengandung banyak nutrisi dan manfaat antioksidan yang membuat buah ini sangat sempurna sebagai [solusi kecantikan kulit](#) agar tampil awet muda. Sedangkan vitamin E yang juga ditemukan dalam buah ini bisa melembabkan kulit sehingga terlihat bercahaya sekaligus menunda tanda tanda penuaan dini.

7. Meningkatkan Kesehatan Rambut

Dengan berbagai nutrisi yang terkandung dalam sawo manila, tidak hanya kesehatan kulit yang terjaga dengan baik namun ada juga [manfaat sawo untuk kesehatan rambut](#) sekaligus juga membuat rambut terlihat lebih sehat dan berkilau. Hanya cukup mengkonsumsi berbagai makanan sehat seperti salah satunya sawo manila ini, maka sudah bisa menjaga kesehatan rambut anda. Bahkan menggunakan minyak yang terbuat dari biji sawo manila juga ampuh untuk melembabkan dan mencegah berbagai kerusakan rambut anda.

Manfaat sawo manila yang tidak hanya memiliki rasa nikmat ini ternyata juga menyimpan berbagai khasiat apabila dikonsumsi dengan teratur. Meski buah ini bisa diolah kembali menjadi berbagai makanan, akan tetapi dianjurkan untuk mengkonsumsi langsung buah sawo manila untuk mendapatkan semua manfaat dari buah ini.

11 Manfaat Buah Pir Korea yang Belum Banyak Diketahui

Pir Korea atau lebih dikenal dengan singo pir ini memiliki bentuk dan warna yang berbeda dari pir pada umumnya. Buah pir korea memiliki warna kecoklatan dengan bentuk seperti buah apel namun ukurannya lebih besar. Tekstur daging buahnya sendiri sangat renyah dan mengandung serat yang sangat tinggi. Varietas pir ini juga memiliki kulit yang sangat tipis, manis dan tidak pahit. Buah pir korea ini bukanlah hibrida dari dua buah dengan kandungan air sangat tinggi sehingga paling baik dikonsumsi dalam keadaan segar dan tidak diolah seperti dipanggang. Pir yang berukuran besar ini bisa bertahan selama beberapa minggu jika disimpan dalam tempat dingin dan kering. Seperti jenis pir lainnya, pir korea juga memiliki kandungan nutrisi tinggi yang sangat baik dikonsumsi. Agar lebih jelas, silahkan simak ulasan tentang [manfaat buah pir](#) korea selengkapnya dari kami.

1. Mencegah Radikal Bebas

[Manfaat vitamin C](#) dan K serta tembaga dalam pir korea sangat penting untuk menangkal radikal bebas berbahaya. Dengan mengonsumsi buah ini, maka anda akan terbebas dari kerusakan sel sel tubuh karena radikal bebas tersebut.

2. Mencegah Penyakit Jantung

Salah satu manfaat terbaik dari pir korea adalah kandungan serat tinggi yang mampu untuk mengurangi kolesterol tubuh sehingga bisa melindungi diri dari penyakit [jantung](#). Selain itu, memperbanyak asupan makanan tinggi akan serat seperti pir korea ini bisa mengurangi risiko stroke hingga mencapai 50%.

3. Mencegah Kanker

Kandungan serat tinggi dalam pir korea juga bisa mengikat sel sel karsinogenik dan membuangnya dari tubuh sebagai [solusi kanker](#) usus besar dan juga meminimalisir kanker payudara hingga mencapai 34% untuk wanita sesudah menopause.

4. Tidak Menyebabkan Alergi

Jika dibandingkan dengan jenis buah lainnya, pir korea ini memiliki risiko alergi yang jauh lebih sedikit saat dikonsumsi sehingga menjadi salah satu jenis buah yang aman untuk diberikan pada bayi.

5. Mengontrol Gula Darah

Meski rasa dari pir korea ini sangatlah manis, namun buah pir ini tetap memiliki indeks gliserin yang rendah namun tinggi akan serat yang sangat efektif untuk mengendalikan kadar gula dalam darah dan mencegah [diabetes](#).

6. Meningkatkan Imun Tubuh

Kandungan antioksidan tinggi seperti vitamin C dan tembaga dalam pir korea bisa membentuk meningkatkan [sistem kekebalan tubuh](#) untuk melawan berbagai penyakit dari mulai yang ringan hingga berat sekalipun.

7. Mencegah Osteoporosis

Untuk menjaga kesehatan tulang dan mencegah terjadinya osteoporosis, maka pH tubuh harus dijaga dengan baik sekaligus mengkonsumsi makanan yang tinggi akan kalsium. Dalam pir korea ini mengandung boron yang sangat tinggi dimana boron bisa meningkatkan penyerapan kalsium yang dikonsumsi lebih mudah dan maksimal.

8. Meningkatkan Energi

Kandungan glukosa tinggi dalam pir korea bisa dijadikan [sumber energi](#) instan saat anda sedang memiliki tubuh yang lemah. Kandungan dalam pir korea ini sangat mudah diserap oleh tubuh dan langsung diubah menjadi sumber energi yang bisa dipakai oleh tubuh.

9. Baik Untuk Pencernaan

Pir korea berukuran besar ini mengandung 25% kebutuhan serat harian tubuh. Kandungan serat tak larut dalam jenis pir ini akan bergerak dalam usus secara mudah sekaligus mencegah terjadinya polip usus dan memperbaiki kesehatan pencernaan secara menyeluruh.

10. Menurunkan Demam

Pir korea juga sangat baik dikonsumsi saat tubuh mengalami demam karena penyakit. Mengonsumsi buah pir ini tidak hanya membantu menurunkan demam lebih cepat karena sifat pendinginan yang terkandung didalamnya, namun sekaligus juga membantu meringankan gejala penyakit seperti [sakit kepala](#).

11. Mencegah Kerusakan Kulit

Pir korea sangat tinggi kandungan serat yang berperan penting sebagai [solusi kecantikan kulit](#) supaya bisa tetap lembut dan halus. Pir korea ini akan membantu untuk mengurangi pembuangan gula dalam aliran darah terlalu cepat dan mencegah rusaknya kolagen kulit sejenis protein tertentu yang bisa terjadi saat lonjakan gula.

Seperti beberapa jenis pir lainnya, ada begitu banyak manfaat buah pir korea tidak hanya untuk kesehatan namun juga untuk kecantikan dan baik dikonsumsi orang dewasa, ibu hamil bahkan untuk bayi yang akan disapih dimana pir korea ini dijadikan makanan pendamping ASI. Semoga ulasan ini bisa memberikan banyak manfaat untuk anda.

17 Manfaat Buah Plum Merah untuk Kesehatan



Buah plum merah merupakan salah satu jenis buah plum yang memiliki warna merah gelap ada keungu-unguan. Buah plum merah ini merupakan salah satu buah yang ukurannya hampir mirip seperti buah apel. Tahukah anda bahwa buah plum merah ini selain memiliki rasa manis dan lezat ternyata buah plum merah ini memiliki banyak sekali kandungan nutrisi vitamin dan mineral serta kandungan lainnya yang bermanfaat untuk kesehatan. Adapun beberapa manfaat buah plum merah adalah sebagai berikut

Manfaat buah plum merah

1. Sebagai radikal bebas

Manfaat yang pertama dari buah plum merah ini adalah buah plum merah dapat dijadikan sebagai buah yang digunakan untuk menangkal radikal bebas pada tubuh anda. Dengan mengkonsumsi buah plum merah ini maka anda dapat terhindar dari berbagai macam penyakit yang disebabkan karena radikal bebas. Radikal bebas biasanya dapat di lawan dengan [manfaat antioksidan](#) atau pun [manfaat senyawa flavonoid](#)

2. Mencegah obesitas

Tahukah anda bahwa ternyata dengan mengkonsumsi buah plum merah dapat bermanfaat untuk mencegah terjadinya obesitas pada diri Anda.

3. Memperkuat tulang

Selain bermanfaat untuk mencegah terjadinya obesitas ternyata kandungan yang terdapat di dalam buah plum merah bermanfaat untuk memperkuat tulang. Untuk itu ketika anda

mengonsumsi buah plum merah maka anda dapat terhindar dari penyakit yang disebabkan karena tulang tidak sehat salah satunya adalah osteoporosis. Osteoporosis ini dapat di atasi dengan cepat jika memiliki atau sering mengonsumsi makanan kaya akan kalsium. Salah satu [manfaat kalsium](#) adalah membuat tulang menjadi kuat dan tidak mudah rapuh.

4. Melancarkan pencernaan

Memiliki pencernaan yang tidak lancar dapat mengganggu kesehatan anda, untuk itu konsumsilah makanan yang dapat membantu untuk melancarkan sistem pencernaan anda. Buah plum merah merupakan salah satu buah yang dapat dimanfaatkan untuk memperlancar proses pencernaan anda.

5. Mencegah stroke

Tahukah anda bahwa ternyata mengonsumsi buah plum merah secara rutin dan teratur dapat membantu anda untuk terhindar dari penyakit stroke. Hal ini disebabkan karena kandungan kandungan yang terdapat di dalam buah plum merah mencegah terjadinya stroke pada tubuh anda.

6. Menurunkan kolesterol

Tidak hanya dapat digunakan atau dimanfaatkan untuk mencegah terjadinya stroke Namun ternyata mengonsumsi buah plum merah juga dapat digunakan untuk menurunkan kolesterol.

7. Mencegah penyakit parkinson

Salah satu manfaat yang dapat Anda rasakan ketika anda mengonsumsi buah plum merah ini adalah Anda dapat terhindar dari berbagai macam penyakit salah satunya adalah penyakit parkinson

8. Mencegah penyakit alzheimer

Tidak hanya digunakan untuk mencegah terjadinya penyakit parkinson saja namun pada kenyataannya kandungan yang terdapat di dalam buah plum merah ini mampu membantu untuk mencegah terjadinya penyakit alzheimer.

9. Mengatasi efek radikal bebas

Selain dapat dimanfaatkan untuk mencegah terjadinya radikal bebas, mengonsumsi buah plum merah ini juga dapat dimanfaatkan untuk mengatasi efek radikal bebas pada tubuh anda. Ketika tubuh terserang radikal bebas, maka tubuh perlu kekuatan metabolisme untuk melawanya agar radikal bebas dapat berkurang efeknya.

10. Mencegah komplikasi obesitas

Selain dimanfaatkan untuk mengatasi efek dari radikal bebas ternyata dengan mengonsumsi buah plum merah secara rutin dan teratur juga dapat dimanfaatkan untuk mencegah terjadinya komplikasi obesitas.

11. Melancarkan BAB

Berbagai macam kandungan yang terdapat di dalam buah plum merah membantu untuk memperlancar proses buang air besar. Sehingga dengan demikian maka anda akan terhindar dari berbagai macam penyakit yang disebabkan karena buang air besar tidak lancar. Jika sakit karena tidak bisa buang air besar sudah tidak tertahankan, maka dapat menggunakan obat yang simple meskipun itu bukan obat tradisional buatan sendiri. Contohnya adalah [vegeta](#). [manfaat vegeta](#) dapat membuat kotoran yang ada di perut mudah terdorong keluar sehingga memperlancar BAB

12. Menjaga kesehatan sel tubuh

Kesehatan sel-sel pada tubuh sangat penting untuk dijaga, Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan sel tubuh adalah dengan mengonsumsi buah plum merah ini. Hal ini disebabkan karena kandungan yang terdapat di dalam buah plum merah mampu membantu menjaga kesehatan sel tubuh.

Selain beberapa manfaat buah plum merah yang telah dipaparkan di atas masih ada lima manfaat buah plum merah yang dapat anda ketahui kebermanfaatannya. Adapun manfaat buah plum merah lainnya adalah sebagai berikut.

13. Sebagai buah anti depresi

14. Menyehatkan sistem saraf

15. Baik untuk ibu hamil

16. Baik untuk janin

17. Mengatasi masalah kolesterol

Tahukah anda bahwa Ternyata plum merah mengandung kolesterol baik dan sehat sehingga sangat diperlukan untuk tubuh dan dapat digunakan untuk mencegah berbagai macam penyakit yang disebabkan karena kolesterol jahat.

Itulah 17 manfaat buah plum merah yang dapat anda ketahui serta dapat Anda rasakan ketika anda mengonsumsi buah plum merah ini. Semoga dengan adanya artikel manfaat buah plum merah ini dapat membantu menambah wawasan serta pengetahuan anda tentang buah plum merah.

12 Manfaat Buah Jatake Untuk Kesehatan



Buah Jatake merupakan salah satu bunga yang memiliki rasa kecut dan manis, buah Jatake juga sering disebut sebagai buah Gandaria yang dimana buah tersebut sering digunakan sebagai rujak atau olahan sambal Gandaria. Tidak hanya digunakan sebagai rujak atau olahan sambal Gandaria saja namun buah Jatake ini juga dapat digunakan untuk membuat jus. Berbagai macam kandungan yang terdapat di dalam buah Jatake membuat buah Jatake memiliki berbagai macam manfaat. Adapun manfaat buah Jatake adalah sebagai berikut

Manfaat buah Jatake

1. Digunakan untuk menjaga kesehatan kulit

Bagi para wanita entah tua ataupun muda, merawat kulit, baik kulit wajah atau seluruh kulit yang ada di dalam tubuh, sangatlah penting. Sejatinya sangat banyak cara untuk merawat. Hampir semua buah yang mengandung [manfaat vitamin E](#) atau pun [manfaat antioksidan](#) dapat membantu untuk menjaga kesehatan kulit

2. Digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh

Kecantikan bukanlah segalanya jika badan tidak merasakan sehat. Untuk itu agar cantik bukan sekedar cantik saja tetapi juga sehat kamu dapat memanfaatkan manfaat buah jatake untuk mendapatkannya. Buah ini selain membuat cantik juga dapat menyehatkan.

3. Digunakan untuk mempercepat penyembuhan luka

Luka yang mengeluarkan darah memerlukan bahan yang dapat digunakan untuk menyembuhkan luka. Manfaat buah jatake dalam penyembuhan luka bukan hanya diperoleh manfaatnya dari dalam saja, tetapi cara untuk menyembuhkan luka luar menggunakan buah jatake juga bukan merupakan suatu hal yang sulit.

4. Membantu mencegah kanker

Kanker, sangat banyak jenis kanker. Jika dahulu telah membahas [manfaat keladi tikus untuk kanker](#), kali ini bukan hanya keladi tikus saja yang baik untuk mengatasi kanker. Tetapi juga dengan buah jatake atau sering mengonsumsinya dapat mengurangi efek kanker.

5. Melancarkan peredaran darah

Peredaran darah yang normal diperluka. peredaran darah yang lancar didukung pula dengan bagaimana kinerja jantung. Jadi karena buah jatake dapat membantu untuk menyehatkan jantung maka ia dapat digunakan untuk melancarkan peredaran darah.

6. Mengatasi penyakit sariawan

Kandungan vitamin C yang dimiliki buah jatake mampu membantu untuk menyembuhkan luka sariawan tersebut. Dengan buah jatake yang dikonsumsi akan menambah asupan vitamin C sehingga [manfaat vitamin C](#) dapat dirasakan dengan maksimal.

7. Menjaga fungsi paru-paru

Paru-paru juga merupakan organ yang cukup penting untuk keseimbangan tubuh. Paru-paru memiliki fungsi untuk pernafasan. Jika paru-paru kotor atau bahkan rusak tentu dapat menyebabkan gangguan atau menimbulkan berbagai penyakit

8. Mengatasi fungsi otak

Fungsi otak secara maksimila perlu ditingkatkan, selain dengan buah jatake ini, meningkatkan fungsi otak dapat juga dengan mengonsumsi makanan yang manis. karena [manfaat makanan manis](#) untuk otak dapat membantu tumbuh kembang otak secara seimbang

9. Melancarkan sistem pencernaan

Sistem pencernaan yang terganggu dapat mengagu berbagai aktivitas. Maka dari itu jika pencernaan mulai terganggu segera ambil manfaat buah jatake

10. Menetralisir racun

Melakukan [manfaat detoksifikasi](#) atau mengeluarkan racun di dalam tubuh akan membantu tubuh untuk menjaga kekebalan tubuhnya. Maka dari itu melakukan detoksifikasi atau menetralisir racun perlu dilkakukan. Bahkan untuk melakukannya terdapat banyak cara yang dapat digunakan.

11. Mengurangi resiko stroke

Penyakit stroke, sangat mudah drob jika tidak segera ditangani dengan cara medis yang tepat. Namun selain dengan cara medis dapat pula dilakukan dengan cara tradisional untuk pengobatan seperti mengonsumsi buah jatake

12. Menjaga kesehatan jantung

Mengurang resiko stroke berarti sama artinya dengan menjaga kesehatan jantung. Sehingga selain resiko stroke berkurang maka kesehatan jantung pun terjaga.

Itulah 12 manfaat buah Jatake yang dapat anda ketahui serta dapat Anda rasakan kebermanfaatannya ketika anda mengonsumsi buah Jatake ini. Semoga dengan adanya artikel manfaat dari buah Jatake dapat menambah wawasan serta pengetahuan anda tentang manfaat buah Jatake.

11 Manfaat Buah Jambe Untuk Kesehatan dan Kulit



Buah jambe atau buah pinang, memang sebenarnya keduanya sama. Hanya saja di beberapa daerah lebih sering menyebut buah jambe ini sebagai buah pinang. Biasanya buah jambe digunakan untuk permainan di hari kemerdekaan yang sering disebut dengan “panjat pinang” dimana buah pinang ini di beri oli agar licin dan peserta dalam grup tersebut memanjat pohon pinang atau jambe untuk mendapatkan hadiah yang disediakan di atas pohon jambe tersebut.

Tetapi tidak berhenti di situ. Pohon jambe tidak hanya digunakan untuk permainan saja. Ternyata jika ditelusuri lebih dalam. Pohon jambe ini memiliki banyak manfaat yang dapat diperoleh jika mau mengolahnya dengan benar. Pohon jambe yang dikenal sebagai pohon pinang ini mengandung banyak nutrisi di dalam buahnya. Sehingga buah jambe sering dimanfaatkan untuk obat tradisional. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari buah jambe adalah sebagai berikut

Manfaat Buah Jambe

1. Sebagai Obat Cacingan

[Manfaat obat cacing](#) adalah untuk mengatasi cacingan. Sebenarnya banyak yang menyebabkan seseorang mengalami cacingan yaitu karena tidak menjaga kebersihan, mengonsumsi makanan yang berda di lokasi kotor, tidak pernah atau jarang menggunakan alas kak ketika berpergian, dan mutu sanitasi yang rendah. Maka jika hal-hal tersebut sering dilakukan dapat terkena penyakit cacingan. Maka jika hal tersebut terjadi dapat memanfaatkan buah jambe untuk mengatasi cacingan.

2. Menjaga Kesehatan gigi

Gigi yang kuat adalah gigi yang sehat. Buah pinang dipercaya dapat memberikan gigi yang kuat dan juga sehat. Pada zaman dahulu dipercaya bahwa dengan menyirih buah pinang muda ke gigi dan dilakukan setiap hari dapat membantu untuk menguatkan gigi dan juga menyehatkan gigi. Hal ini juga disebabkan karena dalam kandungan buah tersebut terdapat [manfaat kalsium](#) yang melindungi gigi

3. Untuk Mengatasi sakit pinggang

Sakit punggung bukan hal yang remeh. Bisa jadi itu gejala dari gagal ginjal atau penyakit lain dari ginjal. Maka jika seirng sakit pinggang harus segera diatasi

4. Meningkatkan vitalitas pria

Vitalitas pria sangatlah penting. Karena dalam melakukan hubungan seksual antara pria dan wanita vitalitas pria harus dijaga agar tidak mudah K.O

5. Menjaga nyembuhkan luka

Kandungan anti inflamasi yang dimiliki buah jambe ini sangat membantu dalam melakukan proses penyembuhan luka. Sehingga dengna buah jambe luka lebih mudah kering

6. Mengatasi Mulut Kering

Mulut kering biasanya juga disebabkan karena kurang vitmin C. Karena di dalam buah jambe ini juga memiliki kandungan [manfaat vitamin C](#) maka buah jambe ini juga dapat mengatasi mulut kering atau bibir pecah-pecah.

7. Mengatasi mata rabun

Kandungan [manfaat vitamin a](#) yang terdapat dibuah jambe dapat mengatasi penyakit rabun mata. Sehingga membuat mata lebih sehat.

8. Mengencangkan vagina

Tidak hanya vitalitas pria. Tetapi dengan buah jambe ternyata juga bermanfaat untuk mengencangkan vagina seorang wanita. jka dijaga dengan baik dan benar.

9. Mengatasi sariawan

Sama halnya dengan bibir pecah-pecah atau mulut kering. Hal ini juga dikarena kan kekurangan vitamin C sehingga menyebabkan sariawan.

10. Menjaga kesehatan guzi

Tak hanya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Karena gusi merupakan bagian dari mulut tentu kesehatan gusi juga ikut terjaga dan gusi menjadi kuat tidak mudah terkena infeksi

11. Menjaga Kesehatan kulit

Terakhir yang dapat diberikan oleh buah jambe adalah buah ini bermanfaat untuk mengatasi berbagai masalah kulit seperti kulit kering dan keriput.

Itulah 11 Manfaat Buah Jambe yang dapat kamu peroleh jika mengolah buah jambe dengan cara yang benar dan tepat. Dengan pengolahan yang baik dapat membant penyembuhan yang maksml pula.

17 Manfaat Buah Pinang Tua Untuk Kesehatan



Buah pinang tua merupakan salah satu buah yang tumbuh di daerah Afrika bagian Timur daerah Asia dan daerah Pasifik. Buah pinang tua sejak zaman dahulu sudah dipercaya sebagai buah yang memiliki banyak sekali manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Hal ini disebabkan karena kandungan yang terdapat di dalam buah pinang tua sangat baik untuk tubuh anda. Adapun berbagai macam manfaat buah pinang tua ini adalah sebagai berikut

Manfaat buah pinang tua

1. Meningkatkan vitalitas laki-laki

Bagi anda para lelaki yang memiliki vitalitas anda anda dapat mengkonsumsi buah pinang tua ini untuk meningkatkan vitalitas anda. Kandungan yang terdapat di dalam buah pinang tua akan membentuk anda dalam meningkatkan vitalitas laki-laki anda.

2. Menyembuhkan sakit gigi

Mengalami sakit gigi memang tidak menyenangkan, sakit gigi dapat disebabkan karena adanya kuman yang terdapat di dalam gigi anda. Bagi Anda yang mengalami sakit gigi Jangan khawatir karena dengan menggunakan Pinang tua ini anda dapat dengan segera mengatasi sakit gigi yang anda Derita. Gunakanlah alternatif lain seperti [manfaat getah jarak](#) untuk mengatasi sakit gigi jika cara ini tidak ampuh.

3. Mengencangkan vagina

Memiliki vagina yang kencang merupakan dambaan setiap wanita. untuk itu Anda dapat menggunakan Pinang tua ini sebagai salah satu solusi termudah dalam merawat vagina anda terutama mengencangkan vagina.

4. Menghindari mulut kering

Mulut kering dapat menyebabkan seseorang mengalami bau mulut. Bagi Anda yang mengalami bau mulut dikarenakan mulut kering jangan khawatir karena anda dapat dengan segera mengatasi bau mulut yang anda derita menggunakan Pinang tua ini.

5. Menyembuhkan luka

Memang banyak sekali manfaat dari Pinang tua yang dapat Anda rasakan, selain beberapa manfaat pinang tua yang telah dipaparkan di atas ternyata kandungan yang terdapat di dalam Pinang tua juga membantu untuk mempercepat proses penyembuhan luka.

6. Mengobati cacangan

Ketika anda mengalami sakit cacangan alangkah lebih baiknya jika dengan segera mengobati sakit tersebut. Kandungan yang terdapat di dalam Pinang tua dapat dimanfaatkan untuk mengobati penyakit cacangan yang sedang anda Derita.

7. Mengobati disentri

Ketika anda mengalami penyakit disentri pasti akan mengganggu aktivitas sehari-hari anda terutama bagi Anda yang memiliki aktivitas berat. Segeralah konsumsi buah pinang tua ini untuk mengatasi penyakit disentri yang sedang anda alami.

8. Mengobati penyakit kulit

Tahukah anda bahwa ternyata dengan menggunakan buah pinang tua ini dapat dijadikan sebagai salah satu obat untuk penyakit kulit yang sedang anda derita saat ini. Karena buah pinang mengandung [manfaat vitamin C](#) yang baik untuk mengatasi segala macam jenis penyakit kulit

9. Memperkuat gigi dan gusi

Berbagai macam kandungan [manfaat kalsium](#) yang terdapat di dalam buah pinang tua bermanfaat untuk memperkuat gigi dan gusi anda. Sehingga Anda akan terhindar dari berbagai macam penyakit gigi atau gusi.

10. Mengobati rabun mata

Tahukah anda bahwa ternyata mengkonsumsi buah pinang tua ini juga dapat dijadikan sebagai obat rabun mata. Berbagai macam kandungan [manfaat vitamin A](#) yang terdapat di dalam buah pinang tua sangat baik untuk mengobati rabun mata ini.

11. Meningkatkan gairah seksual

Bagi anda pasangan yang baru menikah namun pasangan anda tidak memiliki gairah seksual yang tinggi Anda tidak perlu khawatir, buah pinang tua dapat dijadikan sebagai salah satu buah yang dimanfaatkan untuk meningkatkan gairah seksual.

12. Mengatasi kulit berjerawat

Tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan saja namun pada kenyataannya buah pinang tua juga dapat bermanfaat untuk kecantikan salah satunya adalah digunakan untuk mengatasi kulit berjerawat karena buah pinang tua memiliki antioksidan tinggi, dimana [manfaat antioksidan](#) dapat membantu untuk mengurangi jerawat.

13. Menghilangkan penuaan dini

Wajah yang cantika adalah wajah yang sesuai dengan umurnya, artinya tidak lebih tua terlebih dahulu. Muka tampak indah biasanya karena wajah keriput atau karena flek hitam.

14. Menghaluskan kulit

Kulit yang halus biasanya di idam-idamkan oleh semua orang baik wanita atau pria. Untuk itu manfaatkan buah pinang untuk menghaluskan kulit

15. Mengencangkan Miss V

Bagi wanita miss V merupakan salah satu aset yang sangat penting, sehingga perlu dijaga kebersihannya

16. Meningkatkan stamina

Stamina yang kuat baik untuk pria maupun wanita sangat perlu dijaga, dengan stamina yang bagus akan membantu mempermudah dalam menyelesaikan segala tugas dan tanpa merasa mudah lelah

17. Mengatasi gangguan pencernaan

Pencernaan merupakan salah satu bagian organ tubuh yang sering kali merasakan sakit. Untuk itu siapkanah bebaerpa ramuan atau obat herbal yang perlu kamu ketahui bila sewaktu waktu pencernaan ini terganggu tidak bingung dalam pengobatannya.

Itulah 17 manfaat buah pinang tua yang dapat anda ketahui serta dapat Anda rasakan kebermanfaatannya ketika anda mengkonsumsi buah pinang tua tersebut. Semoga dengan adanya artikel manfaat buah pinang tua ini dapat membantu menambah wawasan serta pengetahuan anda tentang manfaat buah pinang tua.

11 Manfaat Air Beras Bagi Kesehatan (#teruji klinis)

Manfaat air beras ternyata cukup ampuh untuk masalah kulit, wajah, rambut, dan untuk kesehatan tubuh manusia. Koq bisa yah ? mari kita ulas seluk beluknya.

Beras adalah salah satu bahan yang dijadikan makanan pokok oleh sebagian negara di dunia. Beras yang dimasak menjaadi nasi memang memiliki rasa yang nikmat untuk dikonsumsi dengan tambahan lauk – pauk. Beras yang telah dijadikan nasi juga dapat dimasak kembali menjadi berbagai menu masakan. Hal inilah yang membuat beras menjadi kebutuhan dan selalu dicari oleh banyak orang untuk diolah. Selain itu beras menjadi pemasok kalori di tubuh kita lebih dari setengah dari jumlah kalori. Tetapi tidak hanya beras namun air beras juga memilii manfaat yang banyak baik untuk luar maupun dalam tubuh.

Kandungan Air Beras

Air beras sendiri mengandung banyak mineral dan zat yang memang bermanfaat untuk menyehatkan dalam dan luar tubuh. Seperti kandungan asam amino, vitamin, minetral, dan antioksidan. Beras mengandung gula menjadikan air beras yang telah dimasak mengandung karbohidrat dan biasa disebut air tajin.

1. Air Beras Sebagai penganjal lapar

Manfaat air beras yang paling utama adalah untuk menganjal lapar. Air beras yang dimasak atau air tajin akan membuat perut kenyang karena mengandung karbohidrat. Air tajin ini cocok dikonsumsi oleh balita atau anak – anak yang masih belum dapat memakan nasi. Orang dewasa juga dapat mengkonsumsinya karena rasanya manis dan nikmat.

2. Air Beras Dapat Mencegah dan mengurangi kerontokan rambut

Memiliki rambut panjang khususnya wanita pasti mendatangkan beberapa masalah salah satunya rambut mudah rontok. Tentu masalah ini mengganggu rasa percaya diri karena rambut menjadi lebih tipis. Penyebab rontoknya rambut biasanya dikarenakan kulit kepala yaang kering dan akar rambut yang lemah. Air beras dapat membantu mencegah dan mengurangi rambut rontok dengan membuat akar rambut menjadi kuat.

Penting untuk kerontokan rambut :

- [Manfaat yoghurt](#)
- [Manfaat lidah buaya](#)
- [Manfaat vitamin e](#)

3. Air Beras Mengobati rambut kering dan rusak

Kandungan mineral dan pitera yang terdapat dalam air beras dapat mengobati rambut yang kering dan rusak. Rambut kering dan rusak disebabkan oleh pemakaian berbagai zat kimia ataupun penataan rambut yang terlalu ekstrim. Air beras akan membantu meregenerasi rambut yang rusak dengan mengembalikan kelembapan rambut.

4. Air Beras Membuat kulit wajah dan tubuh menjadi lembut

Seperti yang sudah dijelaskan, para wanita Asia telah membuktikan bahwa air beras berguna untuk membuat kulit wajah menjadi lebih sehat di antaranya menjadi lembut dan lebih cerah. Kandungan berbagai vitamin seperti Vitamin E membuat kulit menjadi lebih cerah bahkan dapat lebih putih. Jangan khawatir, air beras tidak akan membuat kulit kering dan malah sebaliknya.

Penting untuk kulit wajah :

- [Manfaat ampas kelapa](#)
- [Manfaat daun serai](#)
- [Manfaat detox wajah](#)

5. Air Beras Mengontrol minyak berlebih

Air beras yang mengandung asam amino akan membuat pH di kulit menjadi stabil. Hal ini akan berdampak pada stabilnya kandungan minyak di kulit khususnya kulit wajah. Seperti yang kita ketahui, minyak di wajah memang sering menimbulkan masalah baru seperti jerawat yang membandal. Air beras akan menjadi *oil control*.

Penting untuk minyak berlebih

- [Manfaat buah delima](#)
- [Manfaat buah pir](#)
- [Manfaat tomat](#)

6. Air Beras Sebagai antioksidan

Air beras yang akan melindungi dari polusi juga cahaya matahari berperan sebagai antioksidan sesuai dengan kandungan antioksidan di dalamnya. Baik kulit maupun tubuh, air beras akan menolong tubuh kita melawan zat berbahaya yang dapat muncul kapan saja.

Sumber antioksidan:

- [Manfaat wortel](#)
- [Manfaat bawang putih](#)
- [Manfaat air kelapa hijau](#)

7. Air Beras dapat Mengurangi dan mencegah kerutan

Kerutan di wajah bukan masalah yang langka. Memasuki usia dewasa kerutan di wajah akan timbul dengan sendirinya dan sebagian besar mengganggu penampilan dan rasa percaya diri. Ada banyak cara untuk mengurangi dan mencegah kerutan dan salah satunya adalah dengan menggunakan air beras.

Penting untuk kerutan :

- [Manfaat minyak almond](#)
- [Manfaat mentimun](#)

8. Air Beras Menjadi penghangat tubuh

Di berbagai negara yang memproduksi minuman beralkohol, air beras juga dapat dijadikan minuman beralkohol dan cocok menjadi penghangat tubuh di kala musim dingin. Sama seperti air tajin, rasanya tidak begitu aneh dan menjadi kegemaran banyak para pecinta minuman beralkohol.

9. Air Beras Untuk Panas Dalam

Manfaat air beras yang satu ini telah saya rasakan semenjak masih kecil dan terus dilakukan sampai sekarang. Berawal dari mama yang selalu memberikannya ketika masih panas dalam. Ternyata pengobatan ini telah dilakukan sebagai alternatif pengobatan nasional cina kuno. Efek yang diberikan ternyata cukup ampuh.

Cara Penggunaan :

1. Cuci beras sebelum di masak
2. Buang air cucian pertama
3. Ambil 1 gelas air cucian kedua / ketiga
4. Minum pada pagi hari.

Note: Anda harus waspada, kalau dulu beras itu sangat banyak “sagunya” tangan kita dicempungin di beras bisa seperti sagu melekat. Namun saat ini sangat sulit sekali mencari beras yang bertepung seperti ini.

Baik Untuk panas dalam :

- [Manfaat buah naga](#)
- [Manfaat alang alang](#)

10. Air Beras Sakit Tengorokan

Nah masih terkait dengan panas dalam, anda yang mengalami sakit tengorokan juga dapat memanfaatkan air beras. Air beras yang anda minum sangat ampuh untuk mengobati sakit tengorokan, meredakannya dan mengurangi rasa sakit. Cara penggunaannya juga hampir sama, yaitu meminum air cucian berasnya.

11. Air Beras Untuk Jerawat

Nah, ini adalah terobosan terbaru dari penelitian yang dilakukan oleh dunia kecantikan, ternyata air beras juga ampuh untuk mengatasi masalah jerawat membandel.

Caranya : Cukup cuci muka setiap pagi hari dengan cucian air beras (cucian ke 2/3), lakukan secara rutin dan rasakan bedanya.

Cara Penggunaan Air Beras



1. Dengan Air Cucian Beras (Air cucian kedua / ketiga)

Untuk merasakan manfaatnya anda perlu membuat atau mendapatkan air beras dan mengetahui cara menggunkannya. Ada banyak cara untuk membuat air beras menjadi bahan yang bermanfaat. Cara paling sederhana yaitu ambilah air beras bekas cucian beras. Karena beras menjadi bahan pokok asupan makanan kita sehari – hari, ini akan sangat mudah bukan? Ambilah air cucian yang kedua di mana proses yang pertama akan mengandung obat pertanian sehingga lebih baik dihindari.

2. Dengan Air Tajin

Cara kedua yaitu untuk menikmati air tajin. Masalah air beras beserta beras layaknya memasak nasi biasa. Kemudian biarkan sampai mendidih dan air mulai mengental. Air tersebutlah yang disebut air tajin dan dapat diambil kemudian langsung dikonsumsi. Cara ketiga adalah dengan memfermentasi air beras dengan membiarkan air beras yang telah dimasak selama satu hingga dua hari. Air yang telah difermentasi ini dapat dijadikan masker wajah dan rambut.

3. Di Fermentasi

Cara lainnya yaitu bukan dengan cara difermentasi namun sama seperti cara sederhana, ambilah air cucian beras dan jadikan sebagai toner wajah. Bisa juga sebagai masker rambut. Untuk masker rambut cucilah rambut dengan shampo, kemudian basuh dengan air beras baik yang tidak difermentasi ataupun difermentasi. Diamkan lima hingga sepuluh menit lalu bilas dengan air.

Tidak hanya beras putih yang dapat digunakan, tetapi beras merah juga dapat digunakan. Untuk beras merah manfaatnya hampir sama namun ada tambahan khusus. Air beras merah dapat mengencangkan wajah, sedangkan [manfaat beras merah](#) sendiri sangat banyak untuk kesehatan. Untuk membuat bagian tubuh menjadi lebih sehat tidak lah mahal. Air beras salah satunya karena ekonomis. Bisa dibilang air beras sebenarnya menjadi sampah di mana yang tidak mengetahui manfaatnya akan membuangnya begitu saja. Karena manfaatnya telah dijelaskan, cobalah untuk menggunakan air beras. Dari pada harus pergi ke salon dan melakukan banyak perawatan yang mengharuskan kita mengeluarkan dana yang tidak sedikit.

Perawatan air beras tidak hanya boleh dilakukan wanita saja, pria juga dapat melakukannya. Perusahaan – perusahaan kosmetik dan *skin care* di Korea dan Jepang telah lama menjadikan manfaat air beras sebagai bahan baku produk mereka karena hasilnya yang memang terbukti.

20 Manfaat Kopi Pahit Tanpa Gula

Apakah anda suka minum kopi? Kopi memang menjadi salah satu komoditas pertanian asli Indonesia. Bahkan produk kopi juga banyak dikirim ke luar negeri untuk dijadikan minuman. Kebiasaan minum kopi pada pagi atau sore hari memang sudah menjadi tradisi. Banyak orang minum kopi dengan berbagai modifikasi seperti kopi dicampur dengan susu, latte atau gula. Minum kopi hitam dengan gula sering menjadi kebiasaan yang sangat umum. Namun pernahkah anda minum kopi pahit murni? Kopi pahit murni adalah minuman kopi yang benar-benar disajikan tanpa gula jadi ada rasa pahit dan segar.

Fakta Kafein dalam Kopi

Anda pasti pernah mendengar bahwa kopi mengandung kafein. Kafein dalam kopi sering dituduh sebagai penyebab berbagai jenis penyakit pada tubuh. Namun ternyata kafein tidak seburuk yang diperkirakan. Dibawah ini adalah beberapa fakta tentang kafein :

- Kafein termasuk sebagai salah satu obat yang bisa mengatasi berbagai keluhan dan akan berbahaya apabila digunakan dalam dosis yang besar.
- Kafein bisa bekerja untuk tubuh karena bisa mempercepat kinerja otak. Kafein akan mengatasi adenosin yang tidak normal, adenosin adalah bahan khusus yang bisa menghambat kinerja otak dan sering menyebabkan mengantuk.
- Kadar kafein yang ditemukan pada kopi bisa berbeda-beda tergantung dari proses pengolahan kopi yang melibatkan proses pemanggangan, penggilingan dan proses memasak kopi.

Pada awalnya konsumsi minuman kopi sering disebutkan bisa mengganggu kesehatan. Banyak orang yang mengira bahwa minuman kopi hitam akan menyebabkan masalah untuk jantung dan organ tubuh lain. Bahkan beberapa orang selalu mengalami insomnia karena sering minum kopi hitam. Sebenarnya minum kopi hitam memiliki manfaat kesehatan yang besar. Berikut ini adalah manfaat mengkonsumsi kopi hitam tanpa gula untuk kesehatan.

1. Sumber Antioksidan dan Memenuhi Nutrisi Tubuh

Kopi adalah salah satu jenis minuman yang banyak mengandung antioksidan dan berbagai sumber nutrisi seperti kalium, niasin, kromium, magnesium dan vitamin E. Kromium memang sangat baik untuk tubuh karena bisa mengendalikan kadar gula dalam darah. Selain itu magnesium dan kromium juga bisa menurunkan potensi kolesterol buruk dalam darah.

Konsumsi minuman kopi tanpa gula secara rutin juga bisa menurunkan resiko terkena penyakit akut karena kandungan flavonoid yang tinggi dalam kopi.

2. Kopi Mengurangi Kerusakan Fungsi Kognitif pada Lansia

Wanita dan pria yang sering minum kopi pahit tanpa gula juga bisa memiliki syaraf motorik dan sensorik yang sangat bagus. Penurunan fungsi syaraf biasanya terjadi pada orang tua dan bisa menurunkan kemampuan aktifitas orang tua. Namun konsumsi kopi hitam secara teratur telah terbukti mengurangi semua jenis resiko penuaan yang berhubungan dengan syaraf.

Bahkan hal ini telah dibuktikan oleh seorang ahli nutrisi dan diet yang bernama Joan Salge Blake dan penelitian tersebut pernah ditulis dalam American Journal of Epidemiology (edisi tahun 2002).

3. Mengurangi Potensi Diabetes

Manfaat kopi pahit tanpa gula memang salah satu minuman yang sangat bagus dalam mengurangi potensi kenaikan kadar gula dalam darah. Kopi juga berfungsi untuk melancarkan proses metabolisme sehingga membuat produksi hormon insulin bisa dilakukan sesuai kebutuhan tubuh.

Orang yang bisa mengonsumsi kopi hitam secara rutin bisa meningkatkan produksi insulin dan menyeimbangkan hormon yang mengatur produksi insulin.

4. Mengurangi Resiko Kanker

Minuman kopi yang mengandung kafein ternyata juga bisa melindungi pria dari serangan kanker prostat dan kanker usus besar. Selain itu beberapa jenis kanker lain yang bisa diminimalkan risikonya adalah kanker hati dan kanker payudara. Minum kopi hitam tanpa campuran gula dan zat lain bisa meningkatkan zat aktif yang bisa memerangi semua potensi atau bahan asing pembentuk kanker.

5. Kopi Membuat Tubuh Lebih Bugar

Salah satu ahli kopi yang bernama Ory Hofmekler mengatakan jika konsumsi kopi dengan cara yang benar bisa membuat tubuh menjadi lebih bugar. Minum kopi secara rutin akan membuat kesehatan otot menjadi lebih kuat. Namun syarat yang dibutuhkan ini adalah dengan manfaat kopi pahit tanpa gula atau seperti kopi rendah gula.

6. Bisa Mendukung Diet

Kopi hitam tanpa gula akan menjadi minuman yang rendah kalori. Anda bisa membuat minuman ini untuk mendukung program diet. Anda tidak perlu merasa khawatir karena tidak ada gula dalam kopi sehingga kalori yang ditemukan juga rendah. Jika Anda menambah gula atau krim ke dalam kopi maka akan meningkatkan lemak dan kalori sehingga bisa meningkatkan berat badan. Jadi, lebih baik tetap minum kopi tanpa gula.

7. Mendukung Kesehatan Tulang

Kekurangan kalsium menjadi salah satu hal yang paling sering menyebabkan penyakit tulang. Penyakit ini lebih sering terjadi pada orang tua terutama wanita yang sudah mengalami menopause. Hal ini disebabkan karena masa kalsium dalam tubuh tidak bisa diserap oleh tulang dengan baik.

Kalsium yang terkandung dalam kopi bisa meningkatkan kesehatan tulang dan mencegah semua jenis keluhan pada tulang baik untuk wanita dan pria.

8. Menjaga Kesehatan Jantung

Kopi mengandung kalium yang berfungsi untuk menguatkan otot-otot jantung dan menjaga agar detak jantung cepat normal. Berbagai jenis makanan yang kita konsumsi secara tidak langsung akan membentuk efek pada jantung seperti lemak, yang menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah. Untuk mengatasi hal ini maka konsumsi kopi tanpa gula sangat disarankan.

9. Kopi Membuat Anda tetap Aktif

Manfaat kopi pahit tanpa gula bisa membuat tubuh tetap aktif tanpa merasa mengantuk. Hal ini disebabkan karena kopi bisa meningkatkan kinerja otak yang dipengaruhi dari kandungan kafein. Kafein akan memicu sistem kerja otak sehingga Anda tidak akan merasa mengantuk atau lelah.

10. Kopi Meningkatkan Produktifitas

Kopi memang bahan yang sangat baik untuk membantu proses pembakaran lemak dalam tubuh dan bisa meningkatkan produktifitas. Kafein juga bisa mengirimkan efek stimulan pada syaraf pusat sehingga bisa meningkatkan proses oksidasi lemak dan melancarkan proses metabolisme.

Efek Buruk Minum Kopi

Banyak orang yang tidak suka minum kopi karena menyadari berbagai efek buruk dari kopi. Namun sebenarnya efek buruk dari minum kopi bisa terjadi karena beberapa hal seperti kondisi kesehatan yang tidak mendukung untuk mengatasi efek kafein. Selain itu tidak semua efek buruk kopi disebabkan dari kafein.

Berikut ini adalah beberapa efek buruk minum kopi jika berlebihan atau cara pengolahan yang tidak benar :

- 1.** Kopi bisa menyebabkan gangguan fungsi kelenjar adrenal terutama bagi orang yang sudah memiliki masalah dengan kelenjar adrenal.
- 2.** Kopi bisa menyebabkan masalah atau efek diuretik jadi orang yang sudah memiliki masalah dengan keseimbangan elektrolit dalam tubuh tidak disarankan untuk minum kopi.
- 3.** Konsumsi kopi yang dicampur gula secara berlebihan bisa menyebabkan masalah kesehatan yang ditandai dengan sakit perut, detak jantung tidak teratur, kepala pusing dan berbagai gejala yang membuat tubuh lemah.
- 4.** Konsumsi kopi lebih dari 5 cangkir dalam sehari bisa menyebabkan masalah kesehatan seperti kurang peka lingkungan, sakit perut, gelisah, detak jantung dan menyebabkan gangguan kecemasan.
- 5.** Minum kopi yang mengandung latte atau gula bisa menyebabkan peningkatkan kolesterol

Jadi, mengkonsumsi kopi hitam tanpa gula memang sangat baik untuk kesehatan. Namun jika anda sudah memiliki beberapa gangguan kesehatan, sebaiknya minum kopi hitam tanpa gula dalam jumlah yang terbatas. Langkah ini dilakukan untuk mengatasi efek buruk karena berlebihan minum kopi.

51 Manfaat Buah Naga Untuk Kesehatan

Baik buah naga merah ataupun buah naga putih sama-sama memberikan dampak yang sangat luar biasa untuk kesehatan tubuh kita. Dengan mengkonsumsi buah naga secara rutin akan menambah kekebalan tubuh dan memberikan zat serta vitamin lain yang bermanfaat bagi tubuh kita.

Manfaat dan kandungan buah naga sangat baik untuk berbagai macam hal dan pemenuhan vitamin dan mineral dalam tubuh. Ada sekitar 10 manfaat buah naga ini yang akan kita pelajari lebih lanjut, [manfaat buah](#) ini sangat banyak jika dikonsumsi secara rutin maka akan membawa efek positif bagi tubuh.

Sebelum membahas manfaat buah naga ini, ada baiknya kita mengetahui kandungan gizi buah naga, gizi yang terdapat pada buah naga sangat luar biasa dan dapat memenuhi berbagai kebutuhan gizi dalam tubuh kita.

Setidaknya dalam sebutir buah naga terdapat lebih dari 20 gizi penting yang di butuhkan oleh tubuh

Gizi	Jumlah/100 gram	% harian	AKG	keterangan
Air	87 g	NA		Sangat kaya akan air
Protein	1.1 g	2.1 %	-	
Lemak	0.4 g	-		Praktis tidak ada lemak
Karbohidrat	11.0 g	3.4 %	-	
Serat	0.04 mg	12 %		Sumber serat yang cukup tinggi
Vitamin B1 (Thiamine)	0.04 g	2.7 %	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.05 mg	2.9 %	-	
Vitamin B3 (Niacin)	0.16 mg	0.8 %	-	
Vitamin C (Ascorbic Acid)	20.5 mg	NA		Sangat kaya akan air
Kalsium (Ca)	8.5 mg	0.9 %		Mengandung 3x lebih banyak dari wortel
Besi (Fe)	0.16 mg	0.8 %	-	

Manfaat Buah Naga

1. Buah naga rendah kalori, sebanding dengan buah kiwi, mengandung sekitar 50 kalori per 100 g. Meskipun demikian, ia menyimpan banyak antioksidan, mineral, vitamin, dan serat yang bermanfaat bagi kesehatan.
2. Biji naga hitam yang renyah mengandung senyawa phytochemical antioksidan fitokimia. Phytoalbumin berpikir untuk memperbaiki nafsu makan, bekerja sebagai pencahar, dan bagus untuk kesehatan kulit dan rambut.
3. Buah ini merupakan sumber antioksidan vitamin C yang sangat baik; menyediakan sekitar 8-9 mg per 100 g atau sekitar 12-15% dari DRI (asupan yang

direkomendasikan setiap hari). Konsumsi makanan kaya vitamin C membantu tubuh mengembangkan ketahanan untuk melawan agen infeksius dan mengais radikal bebas berbahaya.

4. Tipe daging merah buah mengandung kadar vitamin-A yang sangat sehat, dan karoten. Bersama; Senyawa ini telah diketahui memiliki sifat antioksidan dan sangat penting untuk penglihatan. Vitamin-A juga dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mukosa dan kulit. Konsumsi buah alami yang kaya akan karoten diketahui dapat melindungi dari kanker rongga mulut dan rongga mulut.
5. Buah naga juga mengandung mineral dalam jumlah baik seperti fosfor, mangan, besi, dan magnesium. Mangan yang digunakan oleh tubuh manusia sebagai co-factor untuk antioksidan kuat enzim, superoksida dismutase. Magnesium adalah mineral penguat tulang yang penting seperti kalsium.

Manfaat Buah Naga Untuk Kesehatan

Manfaat buah naga bagi kesehatan tubuh memang sangat beragam, mulai dari manfaat yang sederhana sampai dengan manfaat yang penting dan tidak kita ketahui secara luas. Berikut adalah beberapa manfaat buah ini untuk tubuh kita.

Bagi anda yang telah mencoba berbagai hal dalam menurunkan berat badan sebaiknya mulai menyetok buah naga di dalam kulkas anda. Salah satu cara menurunkan berat badan adalah dengan mengisi perut dengan makanan kaya serat rendah kalori yang tidak membuat perut melar. Salah satunya adalah dengan konsumsi buah naga, buah ini memiliki kandungan serat yang tinggi dan mengandung banyak air yang akan membuat pencernaan menjadi lancar.

Manfaat buah/makanan untuk diet ? Coba ini

- [Manfaat apel](#)
- [Manfaat kentang](#)
- [Manfaat alpukat](#)

Manfaat Lain Buah Naga Bagi Kesehatan

1. Bermanfaat Bagi Ibu Hamil

Manfaat buah naga untuk ibu hamil sangat besar. Hal ini karena buah naga memiliki kandungan seperti asam folat, karoten, beberapa vitamin, serat dll yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam proses perkembangan janin. Selain harganya yang cukup terjangkau, khasiat buah naga ini sangat penting untuk kesehatan janin anda. Mengonsumsi buahnaga secara rutin merupakan langkah awal untuk pertumbuhan dan kesehatan janin anda. Sebenarnya masih banyak manfaat buah naga yang belum bisa saya tampilkan disini, hal ini karena buah naga dikenal dengan buah seribu manfaat. Beberapa manfaat tersebut tentu saja diperoleh dari konsumsi secara rutin. Cara mudah untuk mengonsumsi buahnaga adalah dengan membuah jus buah naga. Jus buah naga akan mudah dicerna apalagi untuk ibu hamil.

2. Untuk Mendeteksi Kandungan Boraks dan Formalin

Beberapa kasus penggunaan boraks dan fomralin pada makanan sempat membuat cemas masyarakat. Bahan yang cukup berbahaya ini dicampurkan untuk bahan pengawet agar

penjual tidak merugi jika dagangannya tidak habis terjual. Jika and ingin melakukan uji coba mendeteksi formalin pada tahu misalnya, anda dapat menggunakan ekstrak dari buah naga dan air untuk merendam tahu yang dicurigai mengandung formalin. Setelah anda mendinginkan setidaknya 15 menit anda bisa memasukkan kertas tisu pada rendaman tersebut, warna tisu akan menjadi merah.

3. Menjaga Kesehatan Gigi

Bila anda memiliki permasalahan gigi, disarankan untuk mengkonsumsi buah naga. Cara termudah agar anda dapat mengkonsumsi buah naga adalah dengan cara membuat jus. Jus buah naga memiliki manfaat yang cukup besar karena kandungan kalsium dan fosfornya cukup tinggi.

4. Melancarkan Pencernaan

Khasiat buah naga yang paling dahsyat adalah membantu anda apabila sedang mengalami masalah pencernaan. Vitamin B1 dan serat larut pada buah naga sangat efektif untuk melancarkan pencernaan. Anda bisa membuat jus buah naga agar mudah dicerna dan membantu melarutkan penyumbatan usus.

5. Menjaga Kesehatan Mata

Khasiat buah naga diperoleh dari kandungan betakaroten yang berfungsi untuk kesehatan mata. Anda bisa mengkonbinasikannya dengan wortel jika anda mulai bosan dengan menu yang itu-itu saja. Bila sebelumnya anda hanya mengkonsumsi jus wortel yang rasanya agak aneh, sekarang anda bisa menggantikannya dengan jus buah naga yang notabene lebih sedap dari jus wortel. Biasakan rutin untuk mengkonsumsi buah naga agar mata anda lebih sehat dan jernih.

Manfaat Buah Naga Untuk Konsumsi Sehari Hari

Buah naga sangat bermanfaat jika dikonsumsi sehari hari, buah ini memiliki kandungan air dan vitamin serta serat yang sangat tinggi. Selain itu, manfaat buah naga lainnya secara tidak langsung yang penting adalah untuk menurunkan kadar kolesterol, memperkuat tulang dan gigi, merawat kesehatan mata, dan merawat kesehatan jantung. Berikut adalah beberapa manfaat buah naga untuk dikonsumsi sehari hari

11. Memperkuat tulang dan gigi
12. Baik untuk membersihkan usus
13. Mencegah peradangan
14. Menjaga ion tubuh
15. Buah untuk meningkatkan stamina
16. Agar tidak mudah kram
17. Mencegah kelumpuhan otot
18. Baik untuk menjaga kelembaban kulit
19. Baik untuk manula
20. Menjaga kesehatan syaraf
21. Baik untuk menjaga usus dari perkembangan bakteri
22. dapat digunakan untuk perwarna alami (buah naga merah)
23. dapat digunakan untuk membasmi jerawat
24. Mencegah kerapuhan tulang
25. Baik untuk pencernaan bayi di atas 1 tahun
26. Menjaga kelancaran sistem peredaran darah
27. Baik untuk meningkatkan ASI
28. Baik untuk mengobati panas dalam
29. Baik untuk mengobati sariawan

30. Sangat ampuh untuk mengatasi tengorokan kering

31. Dapat menjaga kulit wajah agar tetap kencang

Mengingat [manfaat kesehatan](#) sangat banyak sekali, jangan pernah ragu untuk mengonsumsi buah naga agar kesehatan anda selalu terjaga sepanjang hari. Buah ini juga dapat membantu sistem pencernaan tubuh manusia. Buah naga juga memiliki khasiat dalam mencegah lebih dari 10 penyakit berbahaya seperti kanker dan 5 penyakit usus yang dapat mematikan.

Efek samping buah naga

Sampai saat ini masih belum ditemukan efek samping konsumsi buah naga, buah ini dapat dikonsumsi oleh wanita hamil, menyusui, penderita diabetes, penyakit jantung, hingga penderita asma. Namun perlu diketahui bahwa satu satunya efek yang akan anda terima adalah air seni dan feses yang agak berubah kemerah-merahan.

Bayi berumur 1 tahun juga telah dapat diberikan konsumsi buah naga.

Manfaat Kulit Buah Naga dan Cara Mengolahnya

Buah naga atau dragon fruit merupakan buah yang banyak tumbuh di daratan amerika utara hingga meksiko. Dinamakan buah naga karena kulitnya yang seperti sisik naga. Di china buah ini biasanya selalu hadir dalam saat perayaan berbagai upacara keagamaan karena dianggap sebagai salah satu buah sacral untuk sesaji pada dewa. Oleh karena itu perkembangan buah naga sangat pesat bahkan saat ini di Indonesia pun sudah banyak petani yang menanam buah naga ini. buah naga cocok ditanam di daerah yang agak kering karena termasuk dalam jenis tanaman kaktus sehingga tidak memerlukan banyak air untuk pertumbuhannya.

Seiring berjalannya waktu buah naga tidak hanya digunakan sebagai sesaji dan makanan khas pada beberapa upacara keagamaan warga china dan keturunannya saja namun juga sudah dijadikan sebagai salah satu buah yang mampu meredakan berbagai jenis penyakit. Hal ini tidak lain karena kandungan gizi dan nutrisinya yang cukup tinggi di dalam buah naga. Para dokter juga kerap kali merekomendasikan buah naga untuk proses penyembuhan terutama saat pasca operasi supaya luka pasca operasi cepat kering.

artikel terkait manfaat buah :

- [manfaat biji salak](#)
- [manfaat anggur](#)
- [manfaat buah cepokak](#)
- [manfaat strawberry bagi kulit](#)
- [manfaat buah nanas untuk diet](#)

Cara mengonsumsi buah naga ini adalah dengan membelah buah naga menjadi dua kemudian baru bisa mengambil buah di dalamnya. hal ini disebabkan karena kulit buah naga cukup tebal dan keras sehingga memang harus dipotong terlebih dahulu. Di dalam daging buah naga terdapat biji berwarna hitam seperti biji di dalam buah kiwi. Bijinya ini bisa langsung dimakan dan tidak berbahaya namun demikian sebisa mungkin harus dikunyah karena biji buah naga agak sulit dicerna oleh tubuh. rasa dari buah naga ini sangat khas dengan rasa asam namun agak manis dengan kalori yang rendah sehingga sangat baik bagi anda yang sedang mengalami penyakit diabetes atau kadar gula darah tinggi serta sedang dalam program penurunan berat badan. Daging buah naga ini bisa dijadikan beberapa jenis olahan makanan yang enak seperti jus, salad, sup dan lainnya sesuai dengan selera masing-masing.

Kandungan nutrisi buah naga

Kandungan nutrisi yang ada di dalam buah naga cukup lengkap meliputi vitamin C, vitamin E, vitamin B, vitamin D, likopen, kalsium, antioksidan, kalium, natrium, zat besi, protein, beta karoten, garam, serat, fosfor, lemak, air dan lainnya. dengan melihat beberapa kandungan nutrisi yang ada di dalam buah naga maka tidak heran jika banyak orang yang menyebutkannya sebagai buah kesehatan. Dengan mengonsumsi buah naga secara rutin dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bisa meredakan berbagai jenis penyakit seperti kanker, menurunkan kadar kolesterol, menetralkan racun yang ada di dalam darah, menyetatkan ginjal, meningkatkan kinerja otak, meredakan rematik dan lainnya. hal ini

terutama jika anda lebih suka mengonsumsi buah naga langsung tanpa ada tambahan bahan kimia lainnya.

artikel terkait: [manfaat buah naga untuk tifus](#) – [manfaat buah naga bagi penderita diabetes](#)

Kandungan nutrisi di kulit buah naga

Ternyata bukan hanya buah naga saja yang bisa dimanfaatkan dan mengandung banyak nutrisi di dalamnya namun juga di dalam kulitnya. Mungkin masih banyak orang yang tidak mengetahui hal ini dan membuang kulit buah naga begitu saja ketika sudah selesai makan buah naga. Padahal kulit buah naga mengandung zat pewarna alami yang disebut dengan betasianin serta memiliki mineral tinggi. adanya zat pewarna alami ini bisa dijadikan sebagai pewarna makanan alami yang lebih sehat dibandingkan dengan menggunakan pewarna sintesis yang tidak baik untuk tubuh.

Manfaat lainnya yang bisa didapatkan dari kulit buah naga adalah dapat diolah menjadi masker wajah. Kulit buah naga mengandung vitamin E yang baik untuk kulit. Menggunakan masker wajah dari kulit buah naga ini akan membuat kulit nampak lebih bersih, kencang, putih dan terasa lebih awet muda serta mampu menghilangkan kerutan.

artikel terkait: [manfaat buah naga bagi penderita darah tinggi](#) – [manfaat buah naga bagi penderita maag](#)

Kandungan nutrisi di batang buah naga

Selain buah dan kulitnya, bagian lainnya yang bisa dimanfaatkan dari pohon buah naga adalah batangnya. Biasanya para petani hanya akan membuang batang buah naga begitu saja setelah tidak terpakai. Pada saat panen raya tiba biasanya sampah dari batang buah naga ini akan sangat menumpuk dan membuat tidak enak pemandangan. Padahal di dalam batang buah naga ini mengandung banyak air yang bisa dimanfaatkan dengan baik.

Batang buah naga ini sangat baik bila diberikan sebagai pakan ternak. Hal ini dikarenakan batang buah naga mengandung air tinggi sehingga hewan ternak seperti kambing, sapi, kerbau dan lainnya akan menyukai pakan yang satu ini. dengan memberikan pakan dari batang buah naga ini akan membuat ternak menjadi lebih sehat dan cepat pertumbuhannya. Saat ini sudah ada beberapa daerah yang memberikan campuran batang buah naga ini sebagai pakannya.

artikel terkait: [manfaat buah naga kuning](#) – [manfaat buah naga bagi asam lambung](#)

Manfaat kulit buah naga

Setelah diulas sedikit mengenai manfaat kulit buah naga, kali ini akan dibahas lebih panjang mengenai kulitnya. Seperti yang diketahui bahwa kulit buah naga biasanya hanya langsung dibuang begitu saja dan tidak dimanfaatkan. Padahal kulit buah naga ini memiliki kandungan nutrisi dan gizi yang baik untuk kesehatan tubuh manusia. Kulit buah naga dipercaya mengandung taraxast, pentacylic dan triepene yang sangat baik untuk peredaran darah. berikut ini adalah beberapa manfaat dari kulit buah naga yang perlu anda ketahui:

1. Melenturkan pembuluh darah

Sebuah penelitian yang dilakukan baru-baru ini mendapatkan hasil bahwa ternyata di dalam kulit buah naga mengandung senyawa yang mampu melenturkan pembuluh darah. dengan adanya senyawa ini maka berbagai permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan kekakuan pembuluh darah bisa segera di atasi. Senyawa aktif yang mampu melenturkan pembuluh darah ini antara lain adalah taraxast 12, pentacylic triyepene 20ene 30aol. Kedua senyawa ini mampu membuat pembuluh darah menjadi lentur dan tetap sehat. sampai saat ini hanya ada obat kimia saja yang mampu melakukan tugas ini dan ini merupakan salah satu terobosan terbaru dari dunia kesehatan dan bisa digunakan sebagai obat alami bagi masalah pembuluh darah yang mengalami penyempitan.

artikel terkait: [manfaat buah naga merah untuk asam urat](#) – [manfaat buah naga untuk menurunkan kolesterol](#)

2. Mengobati tumor

Manfaat lainnya yang ada di dalam kulit buah naga adalah dapat mengobati tumor. Di dalam kulit buah naga ternyata mengandung senyawa yang memiliki peran aktif untuk menghambat pertumbuhan sel abnormal yang kemudian bisa menjadi tumor. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari kulit buah naga ini, anda bisa menjadikannya sebagai minuman herbal. Cara membuatnya sangatlah mudah yaitu dengan memotong kulit buah naga menjadi kecil dan kemudian jemur hingga kering di bawah sinar matahari langsung. Setelah kering anda bisa menyeduhnya seperti menyeduh teh biasanya. Untuk hasil maksimal anda bisa mengonsumsinya sebanyak 2 kali sehari.

artikel terkait: [manfaat vitamin C untuk kulit](#) – [manfaat green tea](#)

3. Mendeteksi adanya boraks dan formalin

Keberadaan boraks dan formalin di dalam makanan akhir-akhir ini menjadi sebuah hal yang mengawatirkan di dalam masyarakat. ulah sejumlah pedagang nakal yang ingin meraup banyak keuntungan dengan menambahkan boraks dan formalin supaya dagangannya menjadi laku tidak bisa ditolerir lagi. Jika tubuh menelan boraks dan formalin dalam jangka panjang akan membuat tubuh mengalami banyak gangguan kesehatan yang fatal seperti kanker, tumor, kerusakan otak dan lainnya.

Bagaimana cara menggunakan kulit buah naga ini menjadi alat deteksi adanya boraks dan formalin di dalam makanan? Caranya cukup mudah anda hanya perlu menyiapkan kulit buah naga yang telah dipotong dan kemudian rendam di dalam air tawar yang telah diberikan perasan air jeruk nipis. Setelah itu tunggu beberapa saat hingga air menjadi berubah warna ke merah. Setelah itu anda siapkanlah tisu dan celupkan pada air rendaman kulit buah naga tadi. Tempelkan tisu yang berwarna merah pada makanan yang hendak diuji, jika tisu tidak berubah warnanya dan tetap merah maka makanan tersebut mengandung boraks atau formalin namun jika warna tisu berubah memudar dan menjadi putih kembali maka makanan aman untuk dimakan karena tidak mengandung boraks dan formalin.

artikel terkait: [manfaat lidah mertua bagi kesehatan lingkungan dan rambut](#) – [manfaat tidak makan nasi putih](#)

4. Mencegah kanker

Kulit buah naga juga bisa menjadi salah satu obat herbal untuk pengobatan berbagai jenis penyakit kanker. Penyakit kanker termasuk penyakit yang sangat mematikan di dunia dan anda bisa menghindarinya dengan obat herbal yang terbuat dari kulit buah naga ini. jika anda sedang dalam masa pengobatan kanker, akan lebih baik anda mengonsumsi obat herbal dari kulit buah naga ini bersama dengan obat farmologi lainnya.

5. Merawat kulit

Manfaat lainnya yang ada di dalam kulit buah naga adalah mampu merawat kulit. Di dalam kulit buah naga mengandung antioksidan, vitamin C dan vitamin E cukup tinggi sehingga sangat baik untuk kesehatan kulit. Antioksidan mampu menangkal radikal bebas yang membuat kulit menjadi kusam, kering dan sakit. Untuk anda yang sering melakukan aktivitas di luar ruangan maka mengonsumsi teh dari kulit buah naga ini sangatlah cocok untuk melindungi kulit anda dari segala permasalahan dan sinar matahari yang berbahaya. Anda juga bisa membuat kulit buah naga ini menjadi masker wajah alami yang baik untuk kulit.

Cara membuat masker dari kulit buah naga ini cukup mudah yaitu dengan memisahkan bagi kulit yang agak halus dengan yang kasar di bagian luar. Yang digunakan adalah kulit halus dibagian dalam saja. setelah siap kemudian haluskan dengan cara ditumbuk manual atau dengan menggunakan bantuan blender. Setelah itu oleskan di wajah secara merata sebanyak 3 kali dalam seminggu untuk hasil yang optimal. Dengan menggunakan masker dari kulit buah naga ini akan membuat wajah terbebas dari berbagai permasalahan wajah seperti jerawat, komedo dan keriput.

6. Melembabkan kulit

Salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh orang pada kulitnya adalah masalah kulit kering. Kulit kering biasanya dialami oleh mereka yang sering melakukan aktivitas di luar ruangan dan terkena sinar matahari langsung. Kulit kering akan membuat penampilan anda menjadi kurang menarik, terlihat kusam dan bisa menimbulkan beberapa gangguan kesehatan kulit lainnya. oleh karena itu anda bisa menggunakan obat herbal dari kulit buah naga untuk mencegah kulit kering dan membuatnya terus lembab sehingga kulit anda akan menjadi lebih sehat.

Beberapa gangguan kesehatan yang sudah disebutkan di atas merupakan beberapa masalah yang bisa diatasi dengan menggunakan manfaat kulit buah naga. Anda bisa mendapatkan khasiat ini dengan mudah bukan?

Cara Mengolah Kulit Buah Naga

Setelah anda mengetahui apa saja manfaat dari kulit buah naga ini mungkin anda akan semakin yakin untuk menggunakan obat herbal dari kulit buah naga ini. namun mungkin anda juga masih bingung bagaimana caranya untuk mengonsumsi kulit buah naga dan seperti apa

pengolahannya supaya bisa dimakan. Berikut ini adalah beberapa aneka olahan dari kulit buah naga yang bisa anda buat.

1. Teh kulit buah naga

Untuk menjadikannya sebagai obat herbal bagi beberapa penyakit maka anda bisa mengolahnya menjadi teh kulit buah naga. Cara membuatnya cukup mudah, anda hanya perlu menyiapkan kulit buah naga yang telah dipotong kecil-kecil membantuk dadu. Setelah itu anda jemur kulit buah naga tadi di bawah sinar matahari langsung sampai kulit buah naga kering benar. Seberapa kering kulit buah naga sebenarnya akan tergantung pada cuaca. Setelah kering, anda bisa langsung menyedu kulit buah naga yang sudah siap dan cara menghidangkannya pun tidak jauh berbeda seperti teh pada umumnya. Anda bisa menikmati teh kulit buah naga ini dengan camilan seperti roti, pudding atau makanan ringan lainnya yang sehat. dengan ini anda akan mendapatkan manfaat yang ada di dalam kulit buah naga dengan cara yang enak dan nikmat.

2. Tumis kulit buah naga

Anda mungkin agak asing dengan makanan yang satu ini karena bahan dasarnya adalah dari kulit buah naga. Ternyata kulit buah naga juga bisa dijadikan tumis dengan rasa yang khas dan enak serta cocok dijadikan lauk teman makan anda yang nikmat. Bagaimana cara membuatnya.? Cukup mudah dan hampir seperti membuat tumis pada umumnya.

- Pertama kali anda harus menyiapkan kulit buah naga yang telah dicuci bersih secukupnya
- Potonglah kulit buah naga kecil-kecil sesuai dengan selera anda
- Siapkan bumbu tumisan seperti bawang merah, bawang putih, garam, gula, cabai, kemiri, tomat dan jahe
- Tumbuklah bumbu yang sudah disiapkan menjadi halus
- Setelah itu masak bumbu tumisan dengan minyak yang tidak cukup banyak
- Setelah bumbu harum selanjutnya anda masukan potongan kulit buah naga
- Tumislah sampai matang

Tumisan ini bisa menjadi teman makan anda, selain rasanya yang enak juga mengandung banyak manfaat bagi kesehatan dan anda tidak akan rugi dengan manfaat ini.

Untuk mendapatkan manfaat dari kulit buah naga ini sebenarnya anda juga bisa mengonsumsinya dari ekstrak kulit buah naga yang sudah banyak diproduksi belakangan ini. dengan demikian anda akan bisa mendapatkan manfaat dari kulit buah naga secara praktis dan instan. Demikian ulasan mengenai manfaat kulit buah naga yang bisa anda dapatkan. Semoga bermanfaat bagi anda semuanya. Terima kasih

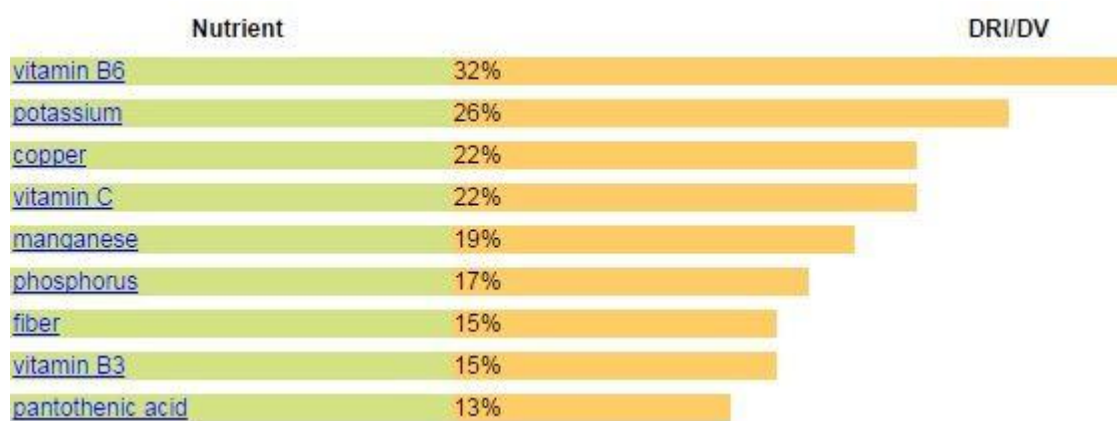
11 Manfaat Kentang Bagi Kesehatan Tubuh

Manfaat kentang sudah lama dijadikan menu diet bagi orang-orang yang memiliki keluhan gejala penyakit diabetes. Kentang termasuk keluarga umbi-umbian yang berasal dari Amerika, dan sudah dibudidayakan pada negara-negara lain termasuk Indonesia.

Pada negara asalnya sendiri, kentang sudah dijadikan makanan pokok bagi penduduknya. Tidak mengherankan karena kentang merupakan salah satu penghasil karbohidrat sebagai sumber energi. Pada kandungan sebuah kentang, tersimpan manfaat yang baik bagi tubuh.

Kandungan Kentang

Pada kentang terkandung zat-zat seperti karbohidrat, fosfor, zat besi, protein, lemak nabati dan kalsium serta mineral-mineral penting lainnya. Hal ini yang menjadikan kentang baik dikonsumsi dalam menu makan sehari-hari. Berikut adalah berbagai kandungan gizi Kentang yang terdapat dalam satu porsi 173 Gr Kentang (([Whfoods](#), Potatoes. Diakses 24 November 2014))



Kandungan Kentang : Sumber (WHFoods)

Melihat kandungan gizi kentang di atas, memang ia sangat tinggi kandungan vitamin B6 dan Potasium, lalu apa saja manfaat kentang bagi kesehatan tubuh kita.

Manfaat Kentang Untuk Kesehatan

1. Pencegahan kanker

Vitamin B6 pada kentang ampuh melawan terjadinya pembentukan tumor dalam tubuh yang sangat memicu kanker, dalam hal ini adalah kanker prostat pada pria dan kanker rahim pada wanita. Mengonsumsi kentang akan mencegah tumbuhnya sel kanker dalam tubuh dan telah banyak studi yang membuktikannya.

2. Mengurangi kadar kolesterol

Manfaat kentang dalam mengurangi kadar kolesterol berasal dari kandungan zat potasium yang cukup banyak dalam dirinya. Seperti yang dapat kita temui pada [manfaat pisang](#), zat

potasium membantu menghalangi penumpukan kolesterol dalam darah. Kalori yang rendah pada kentang, dapat menjadi menu diet rendah kolesterol anda, tentu saja tanpa di goreng.

3. Mengurangi resiko batu ginjal

Memang pada kentang kandungan kalsium dan zat besi dapat memicu pembentukan batu ginjal, namun magnesium yang kaya pada kentang dapat menolak kalsium yang ada pada jaringan ginjal. Pada orang-orang penderita batu ginjal, kentang bukan merupakan makanan yang 'haram' bahkan beberapa menu diet juga melibatkan kentang.

4. Kesehatan Tulang

Kentang sangat baik untuk tulang, kandungan zat besi yang terdapat pada kentang memastikan ia sangat membantu pertumbuhan dan kesehatan tulang secara keseluruhan. Zat Besi, kalsium, fosfor, magnesium, dan seng yang ada dalam kentang merupakan kombinasi sempurna untuk membangun dan membentuk struktur serta kekuatan tulang.

5. Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Asupan natrium harus dikurangi agar dapat membantu dalam hal menurunkan tekanan darah, namun meningkatkan asupan kalium cukup penting untuk menurunkan tekanan darah ini. Sumber zat lain seperti kalium, magnesium, dan kalsium merupakan zat yang dipercaya dapat menurunkan anda yang memiliki tekanan darah tinggi(([Medicalnewstoday](#), What are the health benefits of potatoes?. di akses 24 november 2014)).

6. Kesehatan Jantung

Ada banyak zat gizi yang terdapat di dalam sebuah kentang yang dapat mendukung kinerja jantung yang sehat, Serat, kalium, vitamin C dan vitamin B-6 adalah beberapa diantaranya. Kentang juga tidak memiliki kandungan kolesterol yang tinggi semuanya sangat baik untuk Jantung.

7. Membangun dan pembentukan sel

Vitamin B6 merupakan salah satu vitamin penting yang dibutuhkan untuk melakukan pemrosesan reaksi kimia yang dibutuhkan untuk membentuk sel dalam tubuh. Vitamin B6 dibutuhkan lebih dari 100 reaksi enzimatik, enzim sendiri adalah protein yang menyebabkan terjadinya reaksi kimia. Sebagian besar protein dan asam amino membutuhkan vitamin B6 untuk sintesis dalam pembentukan DNA dalam tubuh. Untuk itu vitamin B6 ini juga dibutuhkan untuk pembuatan sel sel baru dalam tubuh kita.

8. Kesehatan Otak & Saraf

Kandungan vitamin B6 yang tinggi juga sangat membantu kesehatan otak dan membantu dalam proses transmisi yang dilakukan dalam saraf.

Selain untuk kesehatan, kentang juga sangat baik digunakan untuk perawatan kecantikan wajah dan kulit.

Manfaat Kentang Untuk Perawatan Kecantikan

Kentang sudah banyak dijadikan bahan kosmetik ataupun bahan racikan kecantikan disalon-salon, karena kandungannya yang kaya nutrisi. Jadi tidak perlu repot ke salon untuk mendapatkan perawatan kentang, karena tips berikut ini akan membantu anda selalu cantik dengan manfaat kentang.

9. Mengobati Wajah Berjerawat

Keadaan wajah dengan jerawat sangat mengurangi penampilan, untuk mengatasinya dengan cara Kentang di iris tipis kemudian dicuci bersih. Irisan kentang tempelkan pada bagian wajah yang berjerawat. Angkat ketika kentang sudah keabu-abuan. Dapat digunakan saat ingin tidur malam

10. Mengatasi bengkak sekitar mata

Kebiasaan tidur terlalu lama kadang menjadikan mata seperti bengkak, untuk mengatasinya cukup dengan kentang yang dicuci dan kupas kemudian di parut. Kompres mata dengan kain ke sekitar mata yang bengkak. Gunakan beberapa kali, agar bengkaknya mengempis.

Manfaat kentang bagi kecantikan dan kesehatan memang cukup banyak, kandungan nutrisi B6 pada kentang sangat membantu metabolisme dalam tubuh manusia.

Tips Penyajian

Penyajian kentang harus diperhatikan sebaik-baiknya, karena pengolahan yang salah dapat menyebabkan terjadinya pembakaran nutrisi yang tidak dapat di nikmati tubuh. Berikut adalah penyajian kentang yang baik :

1. Di rebus, jika ingin dikonsumsi sebaiknya kentang direbus.
2. Dibuat soup.
3. Dimasak kecap
4. Jangan di bakar, karena efek pembakaran tentu akan berdampak buruk pada kesehatan
5. Jangan di goreng, gorengan akan mengakibatkan efek negatif lain pada tubuh.

Jika anda pecinta kentang, perhatikan konsep yang baik dalam membuat olahan kentang, ada banyak olahan makanan enak yang terdapat pada kentang.

7 Khasiat Buah Anggur yang Belum Banyak Diketahui Orang



Buah anggur yang dikenal memiliki rasa manis serta tekstur daging buah yang lembut, dikenal sebagai salah satu buah yang baik untuk mengobati masalah hidrasi. Kandungan airnya yang cukup banyak, serta dikemas dengan antioksidan yang tinggi membuat buah yang memiliki warna ungu, hijau, dan hitam ini dipercaya ampuh untuk membantu menjaga kesehatan tubuh.

Senyawa polifenol yang ada di dalamnya menjadi alasan kenapa buah berbentuk lonjong ini begitu berkhasiat. Tak hanya itu saja, buah anggur juga disebut-sebut mampu mencegah penyakit kanker, karena sifatnya yang ampuh menangkal radikal bebas.

Selain itu, masih banyak khasiat buah anggur lainnya yang belum banyak diketahui orang, apa saja? Dilansir [Delish](#), berikut 7 manfaat buah anggur yang baik untuk kesehatan tubuh:

1. Membantu Menurunkan Berat Badan

Buah anggur bisa menurunkan berat badan

Dari sekian banyak nutrisi yang terkandung dalam buah anggur, ada sebuah senyawa antioksidan flavonoid yang selama ini diteliti mampu menangani masalah berat badan. Satu *cup* (125 gr) buah anggur setara dengan 100 kalori, sehingga buah anggur bisa menjadi camilan yang menyehatkan bagi kamu yang menginginkan berat badan ideal.

2. Menyehatkan Jantung

Buah anggur bisa menyehatkan jantung. (Foto: Thinkstock)

Buah anggur yang juga tergolong ke dalam kategori *superfood* ini berkhasiat untuk mengatur tekanan darah, mengurangi inflamasi, memperbaiki aliran darah, serta melindungi sistem vaskular tubuh. Senyawa antioksidan buah anggur yang melimpah juga bisa mencegah tubuh dari penyakit kardiovaskular.

3. Meningkatkan Kesehatan Otak

Buah anggur meningkatkan kesehatan otak.

Senyawa polifenol pada buah anggur dapat meningkatkan kognisi pada otak. Buah anggur juga mempunyai peran penting dalam mengurangi risiko oksidasi yang berbahaya, sehingga secara tidak langsung, buah anggur bisa meningkatkan kecerdasan otak.

4. Menjaga Kesehatan Kulit

Buah anggur menjaga kesehatan kulit. Kandungan airnya yang tinggi membuat buah anggur berkhasiat untuk menjaga kesehatan kulit. Menurut beberapa penelitian, buah anggur yang dikemas dengan senyawa fitonutrien ampuh dalam melindungi sel kulit dari efek radiasi sinar ultraviolet.

5. Menurunkan Risiko Diabetes

Anggur baik dikonsumsi untuk puasa (Foto: Pixabay)

Resveratrol, salah satu antioksidan yang ditemukan pada buah anggur memiliki kemampuan untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Tak hanya itu saja, antioksidan ini juga dikaitkan pada peningkatan regulasi gula darah dengan cara mempengaruhi metabolisme karbohidrat, sehingga buah anggur menjadi obat alami yang baik untuk mengatur gula darah dalam tubuh.

6. Mengurangi Risiko Kanker

Buah anggur sering dikaitkan dengan pencegahan penyakit kanker karena memiliki manfaat menangkal radikal bebas. Kaya akan antioksidan, buah anggur juga bisa melindungi DNA seluler, serta membatasi reaksi yang memicu pertumbuhan dan perkembangan tumor.

7. Menangani Masalah Hidrasi

Manfaat anggur untuk ibu hamil

Fakta menunjukkan jika komposisi buah anggur didominasi oleh air, bahkan jumlahnya mencapai 82 persen. Atas dasar alasan inilah, buah anggur menjadi obat terbaik dalam menangani masalah hidrasi. Tak hanya itu saja, buah anggur juga bisa membuat tampilan kulit lebih sehat, meregenerasi sel serta menjaga kulit tetap terhidrasi.

Tak Selalu Sehat, Jus Buah Ternyata Meningkatkan Risiko Diabetes



Buah potong dan jus buah. (Foto: Thinkstock)

Berdasarkan sebuah penelitian, mengonsumsi buah setiap harinya dapat menurunkan risiko penyakit diabetes. Lantas, cara menikmati buah seperti apa yang paling kamu sukai?

Banyak orang menganggap jika mengonsumsi jus buah jauh lebih praktis dibandingkan dengan menyantap potongan buah secara langsung. Padahal, khasiat buah yang diolah dengan cara dilumatkan menggunakan blender bisa mengakibatkan hilangnya senyawa yang terkandung dalam buah. Bagaimana bisa?

Jus menjadi pilihan menyantap buah yang kurang sehat, seperti dikutip dari Greatist. Hal ini karena proses pembuatan jus bisa menghancurkan sejumlah senyawa bermanfaat yang kebanyakan terdiri dari serat alami.



Para peneliti juga menganggap jika jus buah merupakan penyebab obesitas yang diderita anak-anak. Jus buah dengan campuran gula dan susu kental manis menjadi minuman favorit anak-anak, mengingat rasanya yang manis.

Hilangnya serat alami buah saat diolah dengan penambahan bahan campuran lain yang bisa meningkatkan diabetes, membuat jus bukanlah solusi yang tepat dalam menikmati buah-buahan. Risiko diabetes serta obesitas bisa mengintai kapan saja jika kamu mengonsumsi jus buah.

Tim peneliti dari Inggris, Singapura, dan Harvard University menunjukkan, jika meminum jus buah selama tiga minggu berturut-turut akan meningkatkan risiko diabetes sebesar 8 persen. Sebaliknya, jika mengonsumsi buah utuh dengan kandungan antioksidan yang tinggi seperti blueberry, apel, dan anggur justru akan mengurangi risiko diabetes sebesar 26 persen.



Potongan buah.

Kendati sering dikategorikan sebagai minuman sehat, namun jus kemasan yang dijual di pasaran sejatinya adalah produk minuman yang tinggi kalori. Unsur buah yang digunakan pun tidaklah berlimpah, melainkan hanya beberapa persennya saja sehingga membuat jus kemasan tak dikemas dengan serat alami.

Dibandingkan dengan konsumsi jus buah ataupun smoothie yang membutuhkan proses penghancuran buah dan penambahan bahan pangan, mengonsumsi buah utuh lebih dianjurkan oleh para dokter.

Khasiat Buah Salak Untuk Kesehatan Dan Pengobatan

Khasiat Buah Salak untuk kesehatan sangat banyak. Siapa sih yang tidak kenal dengan buah salak ? Salak adalah buah yang batangnya mirip dengan batang sawit. Salak ini memiliki khasiat yang luar biasa bagi kesehatan kita. Nama Latin buah ini adalah *Salacca zalacca*. Buah SALak ini memiliki warna kulit kecoklatan dan juga bersisik tajam. Namun daging buah salak yang berwarna putih ini ternyata mengandung nutrisi yang cukup tinggi.

Khasiat Buah Salak Untuk Kesehatan dikarenakan Buah Salak memiliki banyak kandungan gizi, diantaranya yaitu energi, protein, karbohidrat, lemak, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin C, serat, beberapa gram vitamin B dan mineral. Buah salak identik dengan warna coklat pada kulitnya yang disertai dengan duri halus. Daging buahnya berwarna putih dengan biji buah berwarna sama seperti kulit buahnya. Rasa buah salak bervariasi, ada yang manis dan ada juga yang manis bercampur dengan sedikit asam namun tetap lezat untuk dinikmati.



Khasiat Buah Salak Untuk Kesehatan

Buah salak memang mengandung banyak gizi untuk kesehatan tubuh kita, tak heran jika buah salak banyak di gunakan untuk bahan dasar pembuatan sirup, manisan dan lain sebagainya. Selain dari buah salak, ternyata kulturi buah salak juga bisa bermanfaat untuk kesehatan tubuh kita. Nah, apa saja sih manfaat dari buah salak ini ? Mari kita simak **khasiat buah salak untuk kesehatan** berikut ini.

1. Manfaat buah salak Untuk Kesehatan Mata

Khasiat buah salak untuk kesehatan yang pertama adalah untuk kesehatan mata kita. Kandungan betakaroten pada salak dapat menjaga kesehatan mata kita. Bahkan kandungannya sampai 5,5 kali lebih besar dari buah mangga dan 5 kali lebih besar dari semangka, wortel, tomat dan mangga. Jadi jika kita tidak menyukai wortel, bisa menggunakan salak sebagai buah alternatif memenuhi kebutuhan kesehatan mata. Manfaat salak untuk mata didukung dengan vitamin A yang ada di dalam buah ini. Mata kita akan jauh lebih sehat. Selain itu, pandangan pun akan bertambah tajam. Kita tak perlu takut

terkena penyakit rabun jauh atau dekat. Dan untuk kita yang terlalu sering berada di depan komputer atau sering terkena layar HP, disarankan untuk mengonsumsi salak agar kesehatan mata tetap terjaga.

2. Manfaat buah salak Untuk Obat Diare

Yang satu ini adalah Manfaat buah salak yang sangat terkenal dan sering dilakukan di rumah. Kandungan serat yang cukup tinggi pada salak dapat mengobati diare. Khasiat salak untuk penyakit diare sudah terbukti. Salak mengandung tanin yang telah banyak dikenal sebagai bahan pengobatan pada diare. Buah salak ini juga mengandung senyawa yang bisa mengusir bakteri penyebab diare, sehingga gejala sakitnya dapat dihentikan. Nah, saat kita terserang diare, usahakan untuk mengonsumsi buah salak dengan rutin untuk mengurangi diare yang kita alami.

3. Manfaat buah salak Untuk Diet

Siapa sangka ternyata buah salak bisa digunakan untuk diet ? Kandungan fitonutrien pada buah salak ternyata sangat bermanfaat untuk kita yang sedang menjalankan program diet. Selain itu terdapat 2mg Vitamin C pada salak yang dapat membantu memperlancar pencernaan kita. Kita tidak memerlukan makanan mahal atau mewah untuk program diet. Apalagi dengan obat-obat yang membantu program diet kita. Cukup dengan memasukkan buah salak ke dalam daftar menu diet sehat kita, kita dapat menjalankan program diet kita secara aman dan tidak mengeluarkan banyak biaya. Kandungan karbohidrat yang cukup tinggi mampu untuk menahan lapar ketika sedang menjalankan program diet. Buah ini juga mudah didapatkan disekitar kita untuk dikonsumsi. Agar program diet kita berhasil, maka konsumsilah buah salak ini secara teratur.

4. Manfaat Buah Salak untuk Mencegah Kanker

Satu lagi nih manfaat buah salak yang sangat luar biasa untuk kita, yaitu mampu mencegah kanker. Buah ini juga kaya antioksidan yang dapat mencegah tumbuh-kembang sel kanker penyebab kanker. Kulit ari pada buah ini akan membantu tubuh kita untuk memperbaiki jaringan sel yang rusak. Perlu di ketahui bahwa salah satu penyebab munculnya penyakit kanker adalah akibat kerusakan sel pada tubuh. Oleh karena itu, jika kita mengonsumsi salak, tidak perlu untuk mengupas atau membersihkan kulit arinya. Hal ini dikarenakan kandungan yang ada pada kulit ari buah salak, jadi kalau mengonsumsi salak, jangan dibuang kulit arinya ya.

5. Manfaat Buah Salak untuk Pencernaan

Selama ini yang kita ketahui bahwa jika terlalu banyak mengonsumsi salak dapat mengakibatkan konstipasi atau susah BAB. Nah, ternyata kulit ari buah salak mengandung serat yang cukup tinggi, jadi kalau makan salak kulit arinya jangan dibuang karena kulit ari buah salak bermanfaat untuk melancarkan dan menyehatkan pencernaan kita. Selain enak, buah salak juga mudah dicerna oleh pencernaan. Dengan begitu, buah ini dapat membantu pencernaan kita agar lebih lancar dan sehat. Kita tidak akan merasakan penyakit seperti kesulitan BAB.

6. Manfaat Buah Salak untuk Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Khasiat buah salak untuk kesehatan yang selanjutnya adalah untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Buah salak juga bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh kita. Kandungan vitamin C pada salak meningkatkan kekebalan tubuh terhadap virus penyakit. Khasiat salak untuk daya tahan tubuh juga sudah terbukti dengan pengujian kandungan vitamin dan mineralnya. Terutama kandungan vitamin C yang sangat dibutuhkan untuk memperkuat ketahanan tubuh dari serangan penyakit.

7. Manfaat Buah Salak untuk Meningkatkan Kecerdasan Otak

Khasiat buah salak untuk kesehatan yang satu ini juga penting, meningkatkan kecerdasan otak. Percaya atau tidak, ternyata buah salak memang mampu untuk meningkatkan kecerdasan pada otak kita. Berdasarkan hasil penelitian, buah salak mampu meningkatkan kinerja otak dengan membawa kandungan pottasium dan pektin, yang dapat menutrisi beberapa syaraf serta mampu memperlancar dan mengendalikan peredaran darah menuju otak. Otak kita tidak hanya perlu dilatih namun juga perlu diberi asupan gizi melalui makanan apa saja yang kita konsumsi. Maka dari itu, mulailah mengkonsumsi buah salak agar otak lebih cerdas.

8. Manfaat Buah Salak untuk Menjaga Stamina

Kalsium yang terdapat pada buah salak juga bermanfaat untuk menjaga stamina tubuh kita. Stamina tubuh yang prima akan membuat kita siap untuk melakukan aktivitas setiap hari. Manfaat salak untuk stamina tubuh yaitu menjaganya agar tetap fit dan tidak mudah lelah. Buah ini cocok untuk kita dengan profesi kerja yang cukup berat, ataupun dengan aktifitas diluar kerja yang cukup padat.

9. Manfaat Buah Salak untuk Mengatasi Anemia

Khasiat buah salak untuk kesehatan juga bisa untuk mengatasi anemia, hal ini dikarenakan kandungan tiamin dan manfaat zat besi yang sangat baik untuk membantu kesehatan ibu hamil. Zat besi menjadi salah satu pemeran penting dalam memproduksi sel darah merah. Ibu hamil membutuhkan sel darah merah yang lebih tinggi karena digunakan untuk menyumbang oksigen lewat plasenta pada janin. Kekurangan oksigen akan sangat berbahaya pada nyawa janin dan ibu hamil.

10. Manfaat Buah Salak sebagai Agen Antioksidan

Kita tentu tahu bahwa zat antioksidan sangat bermanfaat untuk tubuh kita. Buah salak juga menjadi salah satu jenis buah yang mampu menjadi anti oksidan. Antioksidan bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit dan radikal bebas. Selain itu senyawa alami yang ditemukan dalam salak juga berkhasiat untuk mengatasi resiko penyakit jantung dan kanker pada janin maupun ibu hamil.

11. Manfaat Buah Salak untuk Ibu Hamil

Ibu hamil pun bisa disarankan untuk memakan buah yang sehat seperti salak. Buah salak juga baik dikonsumsi oleh ibu hamil, terutama ibu hamil muda yang mengalami morning sickness. Buah ini bisa memberikan nutrisi yang baik untuk ibu hamil dan juga janin yang dikandungnya. Buah ini tidak akan menimbulkan efek berbahaya bagi janin. Rasa mual yang

sering kali dapat diatasi dengan mengonsumsi salak. Namun jangan pula berlebihan memakannya, harus pula diseimbangi dengan makanan yang kaya protein seperti kacang-kacangan.

12. Manfaat Buah Salak untuk Kesehatan Tulang

Buah salak juga mengandung kalsium yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan tulang, khusus untuk ibu hamil, salak bermanfaat untuk membentuk jaringan kerangka tulang pada janin. Selain itu, kalsium juga dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan tubuh dalam kelahiran. Manfaat salak untuk ibu hamil mengandung kalsium yang membantu menyumbang kecukupan kalsium harian. Selain itu, buah salak juga penting untuk membantu ibu hamil agar memiliki stamina yang sehat dan kuat.

13. Manfaat Buah Salak untuk Membantu Sistem Memori pada Janin

Manfaat buah salak untuk kesehatan yang selanjutnya adalah untuk membentuk kecerdasan dan mempertahankan memori dalam otak. Kandungan pektin dalam buah salak ternyata juga sangat efektif untuk membangun sistem kecerdasan pada janin. Hal ini dikarenakan kandungan pektin pada buah salak yang akan membantu sistem kecerdasan pada otak janin.

14. Manfaat Buah Salak untuk Mengatasi Gangguan Asam Lambung

Buah salak juga bermanfaat untuk mengatasi gangguan asam lambung, untuk mengatasi hal ini maka ibu hamil bisa makan buah salak. Salak akan mengurangi rasa mual dan membuat pencernaan menjadi normal lagi. Jadi untuk ibu hamil yang sering mual-mual, atau ibu yang sedang hamil muda sangat disarankan untuk mengonsumsi buah salak.

15. Manfaat Buah Salak untuk Menjaga Kesehatan Jantung

Khasiat buah salak untuk kesehatan yang terakhir adalah untuk menjaga kesehatan jantung kita. Kandungan kalium pada buah salak bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung. Asupan salak bisa mencukupi jumlah kalium yang dibutuhkan oleh tubuh.

Nah, itulah beberapa **Khasiat buah salak untuk kesehatan** tubuh kita. Bagaimana? Cukup luar biasa bukan? Oh ya, perlu di ingat nih girls, buah salak tidak diperuntukkan bagi penderita maag dan tifus karena beberapa kandungannya tidak baik untuk penderita. Namun terlepas dari hal itu, kita bisa mengonsumsi salak kapan saja. Bahkan, akan lebih nikmat lagi jika dibuat sebagai asinan atau kripik salak untuk camilan sehari-hari. Semoga bermanfaat girls.

.Category: [Manfaat Buah Tips Sehat](#) Tag: [apa manfaat buah salak untuk kesehatan](#), [kegunaan buah salak untuk kesehatan](#), [khasiat buah salak bagi kesehatan](#), [khasiat buah salak buat kesehatan](#), [khasiat buah salak utk kesehatan](#), [manfaat buah salak kesehatan](#), [manfaat buah salak untuk kesehatan](#), [manfaat buah salak untuk kesehatan dan kecantikan](#), [manfaat kulit buah salak untuk kesehatan](#), [matamanfaat buah salak pondoh untuk kesehatan](#)

12 Manfaat Mengejutkan Buah Delima Merah Yang Perlu Anda Tahu

Ada kurang lebih **12 manfaat buah delima merah yang perlu Anda tahu** yang sangat luar biasa bagi kesehatan ataupun untuk menurunkan berat badan juga Jantung Anda.



[Delima](#) Merah adalah salah satu buah yang paling sehat di bumi yang mengandung berbagai senyawa tanaman yang bermanfaat, tak tertandingi oleh makanan lain. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa mereka memiliki manfaat yang luar biasa bagi tubuh Anda, dan dapat menurunkan risiko segala macam penyakit.

Berikut adalah 12 manfaat delima bagi kesehatan berdasarkan fakta.

1. Delima kaya dengan nutrisi penting

Delima, atau *Punica granatum*, adalah semak yang menghasilkan buah merah. Dikategorikan sebagai berry, ukuran buah delima adalah dengan diameter sekitar 5-12 cm. Delima yang berwarna merah, berbentuk bulat dan terlihat seperti sebuah apel merah dengan batang berbentuk bunga. Kulit delima sendiri tebal, dan ada ratusan biji kecil yang dinamakan arils. Arils inilah yang kita makan, baik mentah atau diolah menjadi jus delima.

1 cangkir arils (174 gram) mengandung

Fiber: 7 gram.

- **Protein:** 3 gram.
- **Vitamin C:** 30% dari RDA.
- **Vitamin K:** 36% dari RDA.
- **Folate:** 16% dari RDA.
- **Potassium:** 12% dari RDA.

- **Gula:** 24 gram
- **Kalori:** 144

Rasa dari biji arils di dalam buah delima juga sangat manis.

Intinya: Delima adalah buah yang di dalamnya berisi ratusan biji-bijian yang disebut arils dan kaya akan fiber, multi vitamin, mineral, senyawa tanaman bioaktif, tapi juga mengandung gula.

2. Delima Berisi Dua Senyawa Kuat yang bersifat sebagai Obat

Ada dua zat yang unik dalam buah delima yang bermanfaat bagi kesehatan.

Punicalagin

Punicalagin merupakan antioksidan yang sangat kuat yang ditemukan dalam jus dan kulit buah delima. Antioksidan ini begitu kuat bahwa jus delima telah ditemukan memiliki tiga kali dari aktivitas antioksidan dari anggur merah dan teh hijau

Ekstrak delima dan bubuk biasanya terbuat dari kulit, karena antioksidan yang tinggi dan mengandung punicalagin.

Asam Punicic

Asam Punicic, juga dikenal sebagai minyak biji delima, yang merupakan asam lemak utama di arils. Ini adalah sejenis **conjugated linoleic acid** dengan efek biologis ampuh.

Intinya: Delima mengandung punicalagins dan asam punicic, zat unik yang bertanggung jawab untuk sebagian besar manfaat kesehatan mereka.

3. Delima Memiliki Efek Anti-inflamasi Kuat

Peradangan kronis adalah salah satu pemicu utama dari berbagai penyakit mematikan. Ini termasuk penyakit jantung, kanker, diabetes tipe 2, penyakit Alzheimer dan bahkan obesitas.

Delima memiliki sifat anti-inflamasi yang kuat, yang sebagian besar dimediasi oleh sifat antioksidan dari punicalagin.

Studi kasus menunjukkan bahwa punicalagin dapat mengurangi inflamasi (peradangan) dalam saluran pencernaan, bahkan kanker payudara dan sel kanker usus besar

Satu studi kasus pada penderita diabetes menemukan bahwa 250 ml jus delima per hari selama 12 minggu menurunkan penyebab peradangan CRP dan interleukin-6 dengan masing-masing sebesar 32% dan 30%

Intinya: The punicalagin dalam jus delima telah terbukti mengurangi peradangan, yang merupakan salah satu pemicu utama banyak penyakit mematikan.

4. Delima Dapat Membantu Melawan Kanker Prostat

Kanker prostat adalah jenis yang paling umum dari kanker pada pria. Penelitian laboratorium membuktikan bahwa ekstrak buah delima dapat memperlambat reproduksi sel kanker, dan bahkan menginduksi apoptosis (kematian sel) pada sel kanker

PSA (**prostate specific antigen**) adalah penanda adanya kanker prostat. Bila kita memiliki kadar PSA yang bertambah dalam waktu singkat akan meningkatkan risiko kematian akibat kanker prostat.

Menariknya, sebuah studi kasus menemukan bahwa 237 ml (8 oz) jus delima per hari, dapat memperlama PSA dua kali lipat dari 15 bulan sampai 54 bulan, sangat luar biasa bukan. Sebuah studi lanjutan menemukan perbaikan serupa menggunakan jenis ekstrak buah delima disebut POMx

Intinya: Terbukti awal bahwa jus buah delima dapat berguna pada pria dengan kanker prostat, berpotensi menghambat pertumbuhan kanker dan menurunkan risiko kematian.

5. Delima Juga berguna Melawan Kanker Payudara

Kanker payudara adalah jenis yang paling umum kanker pada wanita. Ekstrak delima telah terbukti menghambat reproduksi sel kanker payudara, dan bahkan mungkin membunuh beberapa dari mereka. Namun, ini saat ini terbatas untuk penelitian laboratorium, dan diperlukan penelitian lebih lanjut.

Intinya: Penelitian laboratorium telah menunjukkan bahwa ekstrak buah delima dapat membantu melawan sel-sel kanker payudara, namun penelitian pada manusia diperlukan untuk memastikan hal ini.

6. Delima Dapat Menurunkan tekanan darah

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah salah satu pemicu utama serangan jantung dan stroke. Dalam sebuah penelitian, orang dengan tekanan darah tinggi mengalami penurunan yang signifikan setelah mengkonsumsi 150 ml (5 oz) jus delima setiap hari selama 2 minggu. Studi-studi lain telah menemukan efek yang sama, terutama untuk tekanan darah sistolik (angka yang lebih tinggi dalam pembacaan tekanan darah)

Intinya: Konsumsi rutin jus delima telah terbukti dapat menurunkan kadar tekanan darah dalam waktu 2 minggu.

7. Delima Dapat Membantu Melawan Arthritis dan Nyeri Sendi

Arthritis adalah masalah umum di negara-negara Barat dan Asia. Ada beberapa jenis arthritis, namun kebanyakan dari mereka seputar peradangan pada sendi.

Mengingat bahwa senyawa tanaman di delima memiliki efek anti-inflamasi, masuk akal bahwa mereka bisa membantu mengobati arthritis. Menariknya, studi laboratorium telah menunjukkan bahwa ekstrak buah delima dapat memblokir enzim yang diketahui merusak sendi pada penderita osteoarthritis

Hal ini juga telah terbukti bermanfaat terhadap arthritis pada tikus, namun ada sedikit bukti pada manusia sejauh ini

Intinya: Studi pada hewan dan sel terisolasi telah menunjukkan bahwa ekstrak buah delima bermanfaat terhadap beberapa bentuk radang sendi, tetapi penelitian manusia diperlukan.

8. Jus Delima Dapat Turunkan Risiko Penyakit Jantung

Penyakit jantung saat ini penyebab kematian nomer satu di dunia Ini adalah penyakit yang rumit, karena dipicu oleh berbagai faktor. Punicic asam, asam lemak utama dalam buah delima, dapat membantu melindungi terhadap beberapa hal dalam proses [penyakit jantung](#).

Dalam sebuah penelitian pada 51 orang dengan kolesterol tinggi dan trigliserida, 800 miligram minyak biji delima per hari selama 4 minggu, terbukti secara signifikan mengurangi kadar trigliserida dan meningkatkan: rasio HDL Studi lain menunjukkan efek dari jus buah delima pada orang dengan diabetes tipe 2 dan kolesterol tinggi. Mereka mencatat penurunan yang signifikan dalam kolesterol LDL, serta perbaikan lainnya

Jus buah delima juga telah diuji, baik pada hewan dan manusia, untuk melindungi partikel kolesterol LDL dari oksidasi, salah satu langkah kunci dalam jalur menuju penyakit jantung

Intinya: Beberapa penelitian pada manusia telah menunjukkan bahwa delima memiliki manfaat terhadap penyakit jantung. Ini meningkatkan profil kolesterol dan melindungi kolesterol LDL dari kerusakan oksidatif.

9. Jus Delima Bantu Obati Disfungsi Ereksi

Kerusakan oksidatif dapat mengganggu aliran darah di seluruh area tubuh, termasuk jaringan ereksi. Jus delima telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan aliran darah dan respon ereksi pada kelinci

Dalam sebuah studi dari 53 pria dengan disfungsi ereksi, delima ternyata memiliki beberapa manfaat, tapi itu tidak signifikan secara statistik

Intinya: Jus buah delima dikaitkan dengan gejala berkurang dari disfungsi ereksi, tetapi diperlukan penelitian lebih lanjut.

10. Delima Dapat Membantu Melawan Bakteri dan jamur Infeksi

Tanaman senyawa dalam buah delima dapat membantu melawan mikroorganisme berbahaya Misalnya, mereka telah terbukti bermanfaat terhadap beberapa jenis bakteri, serta ragi *Candida albicans*

Efek anti-bakteri dan anti-jamur juga dapat melindungi terhadap infeksi dan peradangan di mulut. Ini termasuk kondisi seperti gingivitis, periodontitis dan gigi tiruan stomatitis

Intinya: Delima memiliki sifat anti-bakteri dan anti-virus, yang mungkin berguna melawan penyakit umum pada gusi.

11. Delima Dapat Membantu Meningkatkan Memori

Ada beberapa bukti bahwa delima dapat meningkatkan memori. Dalam satu penelitian pada pasien bedah, 2 gram ekstrak delima mencegah defisit dalam memori setelah operasi

Studi lain di 28 orang lanjut usia dengan keluhan memori menemukan bahwa 237 ml (8 oz) jus delima per hari secara signifikan meningkatkan penanda memori verbal dan visual. Ada juga beberapa bukti dari penelitian pada tikus yang delima dapat membantu melawan penyakit Alzheimer.

Intinya: Beberapa bukti menunjukkan bahwa delima dapat meningkatkan memori pada orang tua dan pasca-operasi, dan studi pada tikus menunjukkan bahwa hal itu dapat melindungi terhadap penyakit Alzheimer.

12. Delima Dapat Meningkatkan Kinerja Olahraga

Delima kaya akan nitrat, yang telah terbukti untuk meningkatkan kinerja dalam olahraga. Dalam sebuah studi dari 19 atlet yang berjalan di treadmill, 1 gram delima ekstrak 30 menit sebelum aliran darah secara signifikan ditingkatkan latihan.

Hal ini menyebabkan memperlambat timbulnya kelelahan, dan peningkatan efisiensi latihan. Diperlukan studi lebih lanjut, tetapi tampaknya delima mungkin bermanfaat bagi kinerja fisik.

13. Ada yang lain?

Jika Anda ingin menikmati manfaat kesehatan yang diuraikan dalam artikel, maka Anda dapat makan arils delima langsung, atau minum jus delima.

[Manfaat Buah delima](#) adalah buah paling sehat di planet ini. Mereka telah luas manfaat, dan dapat membantu mengurangi risiko segala macam penyakit serius.

Sangat menarik bukan manfaat buah Delima bagi kesehatan, lalu dimana Saya bisa mendapatkan buah delima?

Delima atau Pomegranate saat ini cukup langka untuk didapat di pasaran, mengingat jarang sekali petani yang menanam pohon delima. Kabar baiknya semua manfaat buah delima ini bisa Anda dapatkan dalam salah satu produk kami yaitu **ProArgi 9 Plus** yang mengandung salah satunya adalah [delima](#) atau pomegranate.

Jadi Anda tidak perlu repot mencari produk yang mengandung ekstrak delima cukup gunakan ProArgi 9 Plus karena telah [terdaftar di dalam PDR 2016 \(Phycisians Desk Reference\)](#) juga terdaftar dalam BPOM, artinya produk ini tidak hanya direkomendasikan oleh satu dokter saja, tapi **semua dokter** merujuk kepada katalog PDR tersebut dalam memberikan terapi pengobatan yang tepat kepada pasiennya.

Ada 22 Manfaat yang terkandung di dalam [ProArgi 9 Plus](#) yang juga harus kamu ketahui.

Manfaat Kesehatan Buah Kelengkeng Ini Jarang Diketahui Orang



[DokterSehat.Com](#)– Siapa sih yang tidak suka dengan buah kelengkeng? Buah berbentuk bulat berukuran kecil ini bisa membuat setiap orang ketagihan dan tidak bisa berhenti mengkonsumsinya. Dibalik ukurannya yang kecil, ternyata buah kelengkeng kaya akan nutrisi yang menyehatkan. Sebagai contoh, di dalam 100 gram kelengkeng saja kita sudah bisa mendapatkan 1,3 protein, 15 gram karbohidrat, 1,3 gram serat, 84 mg vitamin C, dan 1 mg kalsium. Melihat banyaknya nutrisi yang menyehatkan ini, kerap mengonsumsi buah ini akan memberikan manfaat seperti sebagai berikut.

Meningkatkan daya tahan tubuh. Mengonsumsi setengah mangkuk kelengkeng sudah bisa memenuhi 80 persen asupan harian vitamin C. Dengan mendapatkan asupan vitamin C yang cukup, maka penyerapan zat besi pada makanan akan berjalan dengan maksimal, sistem kekebalan tubuh menjadi lebih kuat, dan menyehatkan kulit dari dalam.

Kaya akan antioksidan. Tingginya kadar antioksidan di dalam kelengkeng akan membuat tubuh lebih baik dalam melawan paparan radikal bebas penyebab penyakit seperti peradangan kronis, [penyakit jantung](#), hingga kanker.

Baik bagi kesehatan kulit. Kandungan vitamin dan antioksidan yang tinggi di dalam buah kelengkeng ternyata bisa membantu membuat kulit semakin sehat, cantik, mulus, dan bersinar. Bahkan, masyarakat China ternyata sudah lama memaksimalkan buah kelengkeng demi menjaga kesehatan kulit.

Baik bagi kesehatan jantung. Dengan rutin mengonsumsi kelengkeng, maka produksi sel darah merah akan terjaga. Tak hanya itu, tingginya, tingginya kandungan antioksidan yang mampu menangkal berbagai radikal bebas ternyata bisa membuat jantung serta pembuluh darah menjadi semakin sehat.

Melihat adanya berbagai manfaat kesehatan ini, tak perlu ragu lagi untuk sering-sering mengonsumsi buah kelengkeng yang enak ini.

Manfaat Menakjubkan Buah Durian Buat Kesehatan Tubuh



Vemale.com - Akhir-akhir ini, nampaknya sedang musim buah durian. Kita bisa menemukan banyak penjual durian yang menjajakan dagangannya di tepi jalan hampir di semua kota. Oh iya, mengenai buah durian, seperti yang kita tahu, buah ini memiliki cita rasa yang khas, aroma yang wangi khas dan cara menikmati yang khas pula. Meski begitu, tidak semua orang suka dengan buah durian karena dianggap baunya terlalu menyengat.

Ngomongin soal buah durian nih, dilansir dari laman *boldsky.com*, buah durian tak hanya memiliki rasa yang enak dan khas saja, lebih jauh, buah yang mudah ditemukan di kawasan Asia Tenggara khususnya Indonesia ini memiliki segudang manfaat mengagumkan buat kesehatan. Apa saja manfaatnya? Simak ulasannya berikut ini.

Menyehatkan Kulit. Seperti buah lain pada umumnya, buah durian memiliki nutrisi dan vitamin yang baik buat kesehatan kulit. Vitamin C yang terkandung di dalam buah durian cukup banyak sehingga sangat baik menutrisi kulit. Ada beberapa senyawa di dalam buah durian yang juga baik menjaga kelembaban kulit dan kesehatan kulit secara menyeluruh.

Menyehatkan Sistem Pencernaan. Durian kaya akan thiamin, vitamin B dan beberapa nutrisi lain yang baik buat sistem pencernaan. Durian juga mengandung nutrisi yang mampu meningkatkan nafsu makan. Konsumsi buah durian dengan porsi tepat, ini bisa membantu kamu dapatkan sistem pencernaan sehat dan lambung bebas berbagai masalah kesehatan.

Menurunkan Risiko Depresi. Para ahli menyebutkan bahwa seseorang yang mengalami depresi umumnya kekurangan vitamin B6 dalam dirinya. Sedangkan buah durian adalah buah yang mengandung vitamin B6 cukup banyak di dalamnya. Karena kandungan vitamin B6 inilah, tidak mengherankan lagi jika buah durian bisa menurunkan risiko depresi dengan baik.

Menjaga Kesehatan Tulang. Durian adalah buah yang kaya potasium. Potasium adalah

nutrisi yang penting dibutuhkan tulang dan gigi agar selalu terjaga kesehatannya. Potasium juga sebagai nutrisi yang menguatkan tulang.

Mengatasi Masalah Migrain.Beberapa penelitian menyebutkan bahwa vitamin di dalam buah durian bermanfaat mengatasi masalah migrain. Dengan konsumsi buah durian dengan porsi tepat, penderita migrain secara perlahan bisa sembuh dengan sendirinya.

Ladies, itulah sedikitnya lima manfaat mengagumkan buah durian buat kesehatan tubuh. Gimana, manfaat yang sangat mengagumkan bukan? Semoga informasi ini bermanfaat. Mengingat begitu banyak manfaat durian buat kesehatan, tidak ada alasan lagi buat tidak menyukai buah durian bukan?

Manfaat Buah Durian bagi kesehatan Tubuh

1. Durian bisa menjadi buah yang bagus untuk pencernaan, sehingga buah ini bisa mengatasi sembelit yang dirasakan seseorang. Kandungan serat yang tinggi dalam daging buah durian menjadi alasan buah ini penting dimakan oleh yang menderita masalah pencernaan.
2. Mengatasi penyakit anemia. Kandungan asam folat dan vitamin B9 dalam buah durian menjadikan buah berdaging bau enak ini bagus untuk menjadi produser sel darah merah, sehingga kekurangan darah bisa di atasi.
3. Bagus untuk kesehatan kulit. Kandungan vitamin C dalam buah durian menjadikan buah berkulit duri ini bagus dalam mencegah terjadinya penuaan dan kerutan pada kulit. Vitamin dalam durian berperan sebagai anti oksidan yang bagus menjaga kerusakan sel kulit.
4. Durian bermanfaat untuk tulang dan persendian. Kandungan potasium dan kalsium dalam durian sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan tulang, termasuk kesehatan persendian seperti lutut, ruas jari dll.
5. Manfaat durian untuk mengatur kestabilan darah. Buah durian bisa menstabilkan darah, ini dikarenakan dalam buah ini mengandung mangan. Kendati demikian, tetap tidka bagus kalau dikonsumsi dalam jumlah yang banyak.
6. Kandungan tembaga dalam buah durian bagus dalam menjaga kesehatan tiroid.
7. Karena banyak kandungan vitamin B1, maka buah durian bermanfaat juga untuk menjaga nafsu makan
8. Kandungan senyawa iboflavin atau Vitamin B2 dalam durian membuat buah enak ini bermanfaat untuk mencegah terjadinya migrain.
9. Buah durian juga bermanfaat untuk meredakan stres dan mengatasi depresi, ini tidak lain karena dalam buah durian mengandung vitamin B6 atau piridoksin
10. Porfor dalam durian sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut

Bahaya mengkonsumsi Buah Durian

Mungkin kita sering mendengar bahwa buah durian memiliki bahaya kesehatan, terutama dikaitkan dengan ibu hamil, karena adanya efek panas pada durian yang bisa berakibat keguguran pada janin. Padahal ini belum ada bukti yang clear secara medis. Selain berbahaya bagi kesehatan janin yang dikandungnya, ada sejumlah bahaya lain buah durian bila dikonsumsi oleh siapa saja, yaitu:

1. Buah durian bisa meningkatkan gula darah bahkan hingga diabetes, kalau dikonsumsi dalam jumlah banyak dan terlalu sering maka kandungan glukosa yang tinggi dalam durian akan menjadi penyebab diabetes
2. Selain itu, Durian juga berbahaya bagi pencernaan kalau dikonsumsi bersamaan dengan alkohol. Selain itu, kandungan alkohol dan kolesterol dalam durian bisa membahayakan kesehatan jantung.

Bahaya durian yang paling parah adalah ketika dikonsumsi bersamaan dengan alkohol, karena kandungan sulfur dalam durian akan menghambat metabolisme alkohol dan ini bisa memicu kematian. So, be careful terhadap buah ini, disamping enak dan manis ada juga sejumlah racun didalamnya.

Manfaat Dan Khasiat Mengejutkan Buah Cempedak



Buah cempedak, Siapa yang tak mengenal jenis buah satu ini. Buah langka ini meskipun jarang ditemukan di sekeliling kita, namun buah cempedak sangat banyak digemari sebagian masyarakat di Indonesia. Tanaman ini berasal dari wilayah Asia tenggara dan menyebar ke wilayah Indonesia terutama *Sulawesi, Palu, dan juga Jawa barat*. Buah tersebut memiliki tinggi pohon hingga mencapai 20 m, meskipun rata rata tinggi pohon ini mencapai belasan meter, namun pohon tertinggi bisa didapati mencapai angka tersebut.

Buah cempedak memiliki aroma menyengat seperti buah durian, namun bentuk fisik kulit luar sangat mirip dengan buah Nangka. Jika dibandingkan, buah cempedak ukurannya lebih panjang dari buah Nangka. Dagingnya pun juga mirip dengan buah durian, mempunyai tekstur yang lembek, serta bentuk daging agak bulat-bulat tidak beraturan, mirip dengan buah durian.

Cara mengonsumsi buah ini juga tidaklah rumit, bahkan penduduk setempat ada yang mengonsumsi buah cempedak secara langsung saat kondisi buah masih segar. Selain itu juga ada yang digoreng beserta bijinya, dengan mencampurkan adonan tepung, gula, dan garam. Saat kondisi digoreng, buah ini sangat cocok digunakan untuk camilan dengan minuman kopi atau teh panas. Bahkan biji buah ini juga dapat digunakan sebagai camilan dengan cara direbus, dibakar, dan digoreng. Tak hanya bijinya, sifat daging buahnya saat usia muda juga dapat digunakan sebagai sayur untuk lauk-pauk, sebagai mana seperti buah nangka muda.

Kini keberadaan buah cempedak sudah semakin langka, di Indonesia hanya terdapat di berbagai wilayah seperti Palu, Jawa barat, Sulawesi, dan Kalimantan. Buah yang banyak digemari oleh masyarakat ini ternyata juga mempunyai harga jual tinggi. Di daerah Jawa barat, buah ini banyak dikonsumsi dengan cara dijadikan olahan makanan seperti jus, bahan dasar roti, perasa minuman, serta es campur. Buah yang memiliki rasa manis ini, ternyata juga banyak disukai anak-anak di wilayah Indonesia.

Pasalnya buah cempedak meskipun jarang ditemukan, tetapi buah ini memiliki manfaat yang banyak. Dan itu sebabnya banyak seseorang mencari keberadaan akan buah cempedak ini. Buah cempedak memiliki berbagai macam kandungan senyawa alami, Tentunya juga bermanfaat untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit. Karena hal tersebut, buah cempedak juga sangat baik dikonsumsi untuk menjaga kesehatan tubuh kita.

Baca Juga

Buah yang memiliki rasa manis gurih dan mempunyai aroma khas, juga mampu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian tubuh kita. Terdapat kandungan alami dalam buah cempedak seperti energi. Kandungan energi pada buah cempedak mencapai 116 kkal. Hal tersebut membuktikan bahwa senyawa tersebut sangat mampu menggantikan tenaga kita yang hilang akibat kecapekan atau terlalu banyak aktivitas berat.

Selain itu, buah ini juga mengandung *Vitamin C, Protein, Karbohidrat, Vitamin A, Kalsium, Kalium, Fosfor*, dan juga mengandung kadar lemak sangat rendah. Bagi seseorang yang sedang menjalankan program diet, maka buah cempedak adalah solusi tepat untuk dikonsumsi. Karena buah ini memiliki kadar lemak yang sangat rendah. Tak hanya itu, buah cempedak juga mengandung mineral sangat tinggi, seperti terdapat di dalam buah nangka. Namun kandungan mineral dalam buah cempedak tidak hanya untuk menghilangkan rasa haus, melainkan juga bermanfaat untuk mencegah risiko gejala stroke. Dengan demikian, meskipun buah cempedak memiliki harga lumayan mahal, tetapi buah ini menyimpan sejuta manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh.

Manfaat dan Khasiat Buah Cempedak Untuk Kesehatan :

1. Menyehatkan mata. Memiliki mata yang sehat dan penglihatan yang tajam, tentunya menjadi impian bagi semua orang. Upaya untuk menjaga kesehatan mata memang disarankan untuk memenuhi asupan nutrisi gizi sesuai kebutuhan harian tubuh, terutama adalah vitamin A. Kesehatan mata kita akan terjaga jika mengonsumsi cukup Vitamin A. Karena vitamin yang kebanyakan terdapat dalam wortel, ternyata juga banyak terdapat pada buah cempedak. Sehingga mengonsumsi buah ini juga sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata.

2. Sebagai Antioksidan. Kandungan senyawa Antioksidan dalam buah cempedak tak hanya bersumber dari vitamin C saja. Melainkan juga bersumber dari senyawa Alkaloid dan Karotenoid. Kandungan Antioksidan seperti ini memang jarang kita jumpai, karena tidak semua buah memiliki kandungan Antioksidan yang bersumber dari selain Vitamin C.

Sifat senyawa Antioksidan tersebut sangat tinggi, dan bisa dibilang tiga kali lebih hebat dibandingkan dengan Antioksidan biasa. Manfaat dari Antioksidan biasanya untuk mencegah berbagai macam bakteri yang masuk ke tubuh, serta sebagai pembunuh virus-virus kecil yang dapat membahayakan kesehatan tubuh. Namun Antioksidan yang terdapat pada buah ini tak hanya mampu melakukan tugas tersebut, melainkan senyawa tersebut juga mampu mencegah maraknya sel kanker jahat yang dapat membahayakan tubuh.

3. Mengurangi kadar kolesterol dalam tubuh. Buah cempedak memiliki kandungan vitamin C yang tinggi. Kandungan vitamin C di dalam buah cempedak kini telah dibuktikan oleh para ilmuwan biologi. Bahwa sifat vitamin C pada buah cempedak mampu menurunkan kadar kolesterol jahat. Maka buah ini sangat disarankan untuk dikonsumsi seseorang dengan gejala kolesterol tinggi.

4. Mengatasi tumor. Penyakit tumor meskipun terdengar langka, penyakit tumor merupakan penyakit yang berbahaya selain kanker. Sementara kandungan senyawa

alami dalam buah cempedak sangat bermanfaat untuk meredakan tumor. Meskipun belum teruji klinis, namun kandungan Bioflavonoid pada buah cempedak juga dapat membantu mengatasi tumor.

5. Meredakan malaria. Penyakit malaria, salah satunya adalah penyakit yang ditularkan oleh gigitan nyamuk. Penyakit malaria tergolong penyakit membahayakan. Karena pada musim hujan di negara Indonesia korban penyakit malaria kadang meningkat. Untuk mencegah hal tersebut, kita memang harus menerapkan kebersihan lingkungan dengan rutin.

Selain itu kita juga harus mengubur kaleng-kaleng bekas yang dapat menjadi tampungan air saat hujan datang. Nah bagi anda yang sedang terjangkit penyakit malaria, maka disarankan mengonsumsi buah cempedak. Para pakar ilmiah mendapati dalam buah ini terdapat Bioflavonoid dan kandungan enzim lainnya. Yang mana jika dikonsumsi oleh penderita malaria, maka secara tidak langsung penyakit tersebut akan teratasi.

6. Mengusir parasit. Di setiap pembuluh darah atau saluran oksigen pada tubuh kita kadang terdapat parasit berkeliaran. Akibatnya jika parasit berjumlah banyak, maka fungsi kinerja organ tubuh yang lain akan terganggu. Selain itu berbagai macam parasit di tubuh kita juga dapat menimbulkan penyakit berbahaya. Untuk mengatasi hal tersebut, mengonsumsi buah cempedak setiap hari secara rutin bisa dijadikan alternatifnya.

7. Menjaga pencernaan. Kandungan serat tinggi juga terdapat pada buah cempedak. Selain buah nangka, buah Cempedak ternyata juga baik untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan. Sangat disarankan bagi anda yang mengalami masalah pada pencernaan untuk mengonsumsi buah ini. Sehingga sistem pencernaan akan terjaga dan juga membuat BAB menjadi lancar.

8. Mencukupi kebutuhan asupan air dalam tubuh. Kandungan mineral buah cempedak juga cukup banyak. Seperti halnya manfaat dari buah Semangka dan buah Bengkuang. Kandungan mineral buah cempedak bisa dibilang tinggi, sebab itulah buah ini sangat cocok dikonsumsi dalam bentuk jus, serta juga mampu memenuhi kebutuhan asupan air tubuh kita.

9. Mencegah risiko stroke. Kandungan mineral buah cempedak tak hanya bermanfaat untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang. Melainkan kandungan mineral buah tersebut mempunyai manfaat melancarkan pembuluh Arteri, Alhasil ancaman penyakit jantung dan stroke akan tercegah.

10. Cocok untuk diet. Program diet sudah banyak dijalankan sejak zaman dahulu. Sementara ada sebagian orang menjalankan program ini dengan mengonsumsi obat-obatan sembarangan. Akibatnya secara paksa nutrisi atau gizi yang dibutuhkan harian tubuh akan dikeluarkan tanpa terkontrol, Sehingga seseorang terkadang merasa mual, muntah, serta lemas. Perlu anda ketahui, buah Cempedak adalah solusi yang tepat untuk program diet. Karena buah ini memiliki kandungan lemak sedikit. Oleh karena itu, Daging buah cempedak sangat baik dikonsumsi oleh seseorang dalam menjalankan program diet.