

BAWANG PUTIH SEBAGAI PENAWAR

Bawang putih bukan sekadar diperlukan sebagai bahan utama dalam masakan tetapi sangat berkhasiat sebagai agen penawar dalam kesihatan. Menyedari manfaat bawang putih, sejak dahulu lagi hampir kebanyakan hidangan pelbagai kaum di Malaysia menggunakannya sebagai bahan utama. Bawang putih mengandungi alliin iaitu sejenis sebatian kimia. Apabila bawang putih dihancurkan, sejenis enzim yang dipanggil alliinase akan dikeluarkan dan bertindak balas dengan alliin bagi membentuk allisin.

PENYELARAS: HAMIZATUL MAIZAN MOHAMED FOTO: WWW.123RF.COM

Allisin mampu membunuh bakteria yang menjadi punca penyakit merbahaya. Selain itu allisin juga boleh membantu perkembangan sel kanser dan tumor. Ekstrak Bawang putih mengandungi dua mineral pelindung iaitu selenium dan germanium yang baik untuk kesihatan. Selain itu bawang putih juga bermanfaat untuk:

1. MENURUNKAN KOLESTEROL

Jika dahulu kebanyakan kes masalah jantung hanya menyerang warga emas namun kini serangan jantung telah mula berjangkit kepada golongan muda. Masalah jantung ini biasanya bermula dengan penompakan kolesterol jahat dalam pembuluh darah. Kolesterol merupakan lemak yang dihasilkan untuk kebaikan tubuh dalam tahap tertentu. Namun jika melebihi had yang sepatutnya diperlukan oleh tubuh akan menyebabkan tekanan darah tinggi, serangan jantung dan stroke. Bawang putih boleh membantu menyingkirkan kolesterol jahat dalam tubuh kerana kaya dengan bahan semula jadinya iaitu sulfur. Sebaik-baiknya bawang putih ini dimakan secara mentah.

2. MEMBANTU MASAKAN TEKANAN DARAH

Bawang putih kaya dengan khasiat seperti fosfor, protein, zat besi, lemak, vitamin C, vitamin B1, vitamin A, kalsium, minyak atsiri, sallyvone dan alliin yang boleh membantu mengatasi risiko tekanan darah tinggi. Khasiat yang terkandung dalam bawang putih ini juga mampu membantu melancarkan sistem peredaran darah dalam tubuh. Selain itu kandungan poli sulfida yang terdapat dalam bawang putih membantu melebarkan dan membuka saluran darah supaya tidak mendapat tekanan yang terlalu besar.

3. MENINGKATKAN KESIHATAN OTAK

Masalah kesihatan otak lebih ketara apabila berlaku peningkatan usia. Masalah kesihatan otak seperti Alzheimer dan dementia boleh mengganggu kualiti hidup di hari tua. Penyakit yang berkaitan dengan otak ini boleh dicegah dengan pengambilan bawang putih. Kandungan S-allyl-L-cysteine (SAC) dan antioksidan yang terdapat pada bawang putih mampu menjaga otak daripada berbagai kerosakan kognitif. Bahan kimia pada bawang putih tersebut bertugas untuk mencegah penompakan plak atau zat berbahaya pada sistem saraf pusat.

4. MENGURANGKAN RISIKO KANSER

Kanser adalah suatu penyakit yang sangat digeruni kerana bertindak pantas menyerang tubuh manusia. Bawang putih seelok-eloknya dimakan dalam keadaan mentah untuk khasiat yang terbaik kerana kaya dengan bahan sulfur bio aktif. Sumber ini boleh membantu mencegah pembentukan sel kanser dalam tubuh kerana boleh memperbaiki sel tubuh yang rosak dan melindungi tubuh daripada zat karsinogen.

