

MANFAAT BAWANG PUTIH (GARLIC)

Bawang putih adalah nama tanaman dari genus Allium sekaligus nama dari umbi yang dihasilkan. Umbi dari tanaman bawang putih merupakan bahan utama untuk bumbu dasar masakan Indonesia.

Bawang mentah penuh dengan senyawa-senyawa sulfur, termasuk zat kimia yang disebut alliin yang membuat bawang putih mentah terasa getir atau angur.

Berikut 22 Manfaat Bawang Putih

1. Menghambat kemerosotan otak dan sistem kekebalan



2. Membantu menghambat proses penuaan. Menghambat pertumbuhan sel kanker.
3. Dengan mengkonsumsi bawang putih, resiko terkena kanker dapat dikurangi.



4. Bawang putih yang dikonsumsi secara rutin dalam jangka waktu tertentu dapat membantu menurunkan kadar kolesterol.
5. Zat anti-kolesterol dalam bawang putih yang bernama ajoene menolong mencegah penggumpalan darah.
6. Bawang putih dapat membantu meredakan stress, kecemasan, dan depresi.
7. Dengan efek yang lebih lembut. Bawang putih mengandung vitamin A.
8. Bawang putih mengandung vitamin B.
9. Bawang putih mengandung vitamin C.
10. Bawang putih mengandung kalsium.
11. Bawang putih mengandung potassium



12. Bawang putih mengandung antioksidan. Bawang putih mengandung karoten dan selenium

13. Mengonsumsi 2-3 siung bawang putih sehari, akan menghindarkan dari kemungkinan berpenyakit jantung.



14. Menyembuhkan tekanan darah tinggi

15. Meringankan tukak lambung

16. Menurunkan kolesterol dalam darah

17. Meningkatkan insulin darah bagi penderita diabetes.

18. Melumpuhkan radikal bebas yang mengganggu sistem kekebalan tubuh

19. Bermanfaat sebagai penawar racun (detoxifier) yang melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit.

20. Membantu menambahkan nafsu makan apabila dimakan mentah

21. Menjaga stamina tubuh

22. Mengandung khasiat antimikroba, antitrombotik, hipolipidemik, antiarthritis, hipoglikemik, dan juga memiliki aktivitas sebagai antitumor.



Yang Perlu Diingat, Seberapapun Khasiatnya Sebuah Obat, Jika Tidak Dimbangi Dengan Pola Hidup Sehat Manfaatnya Kurang Maksimal.