

Belajar Dari Kayu Manis, Si Harum yang Bergelimang Manfaat



Menikmati secangkir teh di sore hari memang menjadi momen yang pas, terlebih jika sajian teh tersebut ditambahkan kayu manis di dalamnya. Aromanya yang harum semakin menambah kesegaran rasanya saat dinikmati. Kayu manis termasuk rempah yang multifungsi, karena selain digunakan sebagai campuran minuman, kayu manis juga sering ditambahkan dalam masakan.

Di balik aromanya yang khas, kayu manis juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan.

Menurunkan gula darah

Pemilihan makanan yang kurang tepat erat kaitannya dengan kenaikan gula darah. Makanan dengan jumlah gula tambahan maupun banyak mengandung karbohidrat berpotensi meningkatkan kadar gula darah. Kayu manis memiliki peran yang baik untuk menetralkan gula darah tersebut, sehingga tetap membuat tubuh tetap aman dan tidak mudah terserang penyakit gula. Hal ini sesuai penjelasan Dr. David Kiever dari WebMD.

Mencegah peradangan

Manfaat lainnya dari kayu manis ini dapat mengurangi risiko mengalami peradangan saat sakit. Batuk termasuk salah satu penyakit yang bisa memicu timbulnya peradangan akibat infeksi virus penyakit. Dr. David Kiever menjelaskan jika zat antibakteri dari kayu manis ini dapat membantu menangkalnya.

Sumber antioksidan

Dewasa ini semakin banyak yang paham tentang antioksidan. Zat yang berasal dari bahan makanan ini berkhasiat meningkatkan daya tahan tubuh agar lebih kuat dan tidak mudah sakit. Kabar baiknya, Dr. David Kiever menyebutkan jika kayu manis memiliki kandungan antioksidan yang cukup melimpah, sehingga dengan rutin mengonsumsinya secara tak langsung turut membantu menjaga kesehatan tubuh.

Antibiotik

Banyaknya zat bermanfaat yang terkandung dalam kayu manis ini membuat rempah ini berpotensi menjadi antibiotik. Menurut Dr. David sudah banyak studi yang mengkaji pemanfaatan kayu manis ini untuk berbagai pengobatan, sehingga tidak menutup kemungkinan bisa menambah ragam obat herbal di masa depan.

Kendati dibuat minuman atau tambahan masakan, penggunaan kayu manis juga perlu batasan. Dr. David menyarankan agar tidak sampai menggunakan kayu manis lebih dari 1 sendok makan. Penggunaan dalam jumlah besar bisa menyebabkan keracunan pada tubuh.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/belajar-dari-kayu-manis-si-harum-yang-bergelimang-manfaat.html>