

## Mengenal Khasiat Teh Bagi Kesehatan



Jika dilihat sekilas, teh hanyalah jenis minuman yang sudah umum pada masyarakat. Namun, bagi sebagian orang teh telah menjadi bagian kehidupan yang sulit dilepaskan. Sedikit menengok ke belakang, teh adalah minuman legenda yang disajikan di berbagai kesempatan. Melihat begitu dekatnya teh dengan masyarakat, kini mari lebih dekat mengenal khasiat teh untuk kesehatan yuk. Apa saja ya manfaatnya bagi tubuh? Simak yang berikut ini ya.

### **Meningkatkan imun tubuh**

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Linus Pauling Institute di Oregon state University*, teh hijau dapat meningkatkan sel T regulator dalam tubuh yang penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Konsumsi teh hijau di pagi hari dapat menjaga daya tahan tubuh fit seharian.

### **Menggantikan cairan tubuh**

Jika haus, teh bisa menjadi solusi untuk menghindari dehidrasi meskipun mengandung kafein lho. Hal ini disampaikan dalam *Europe Journal of Clinical Nutrition* pada tahun 2006. Dengan meminum segelas es teh Anda dapat mengatasi haus yang membandel.

### **Menurunkan risiko penyakit jantung**

*The European Journal of Clinical Nutrition* menyatakan bahwa meminum tiga cangkir atau lebih teh dalam sehari dapat merendahkan risiko penyakit jantung koroner. Hal ini disebabkan oleh jumlah antioksidan yang sangat kaya pada teh.

### **Menurunkan tekanan darah**

Sebuah studi pada *Archives of Internal Medicine* menyatakan bahwa meminum teh hitam dapat menurunkan tekanan darah. Walaupun tidak memberikan penurunan yang signifikan, namun dengan meminum teh ini paling tidak dapat mencegah kenaikan tekanan darah yang melonjak tajam.

Wah, banyak sekali kan manfaat sehat dari teh yang bisa Anda dapatkan. Lagipula, menikmati secangkir teh di pagi hari sangatlah menyegarkan bukan?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengenal-khasiat-teh-bagi-kesehatan.html>