

5 Manfaat Bawang Bombay yang Penting Bagi Kesehatan



Bawang bombay adalah jenis umbi-umbian, yang seperti jenis bawang lainnya, memiliki aroma yang khas dan kuat. Bawang bombay sering digunakan dalam masakan karena rasanya dapat membuat rasa makanan semakin sedap. Tetapi, ternyata selain sebagai penyedap masakan, bawang bombay juga banyak manfaatnya bagi tubuh. Dr. Jonathan Stegall, seorang ahli dari Amerika menyebutkan bahwa bawang bombay kaya kandungan sulfur yang membuat aromanya kuat dan menghasilkan sifat detox yang kuat, serta manfaat lain bagi tubuh. Selain kaya antioksidan, bawang bombay juga mengandung vitamin C, vitamin B6, vitamin B9, folat dan juga potassium. Kandungan-kandungan ini tentu menghasilkan berbagai manfaat yang menjadikan bawang sebagai salah satu jenis superfood yang populer. Yuk, simak 5 manfaat bawang bombay bagi kesehatan di bawah ini.

1. Meningkatkan imunitas

Bawang bombay mengandung polifenol yang bekerja sebagai antioksidan dan melindungi tubuh dari radikal bebas. Dengan berkurangnya paparan radikal bebas pada tubuh, maka sistem kekebalan tubuh akan semakin kuat. Selain itu, bawang bombay juga mengandung quercetin yang mencegah tubuh memproduksi histamin sehingga dapat mengurangi reaksi alergi seperti gatal-gatal.

2. Menjaga kesehatan jantung

Bawang bombay mengandung kalium yang dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, quercetin yang merupakan salah satu jenis flavonoid juga turut membantu kalium menjaga tekanan darah, menjaga penumpukan plak di arteri sehingga dapat menjaga kesehatan jantung, mengurangi risiko serangan jantung dan stroke. Menurut studi tahun 2007 yang diterbitkan dalam *The Journal of Nutrition* disebutkan bahwa quercetin dapat mengurangi tekanan darah tinggi pada orang dewasa secara signifikan.

3. Menjaga kadar gula darah

Jika Ibu perlu menurunkan kadar gula darah, Ibu dapat mencoba mengonsumsi bawang bombay secara rutin. Kromium yang terdapat dalam bawang bombay bekerja mengatur kadar gula darah, sedangkan sulfur akan membantu menurunkan gula darah dan mendorong produksi insulin dalam tubuh.

4. Meningkatkan pertumbuhan rambut

Rambut rontok bisa diakibatkan oleh bertambahnya usia atau kekurangan nutrisi tertentu. Mengonsumsi makanan yang mengandung potassium, seperti bawang bombay, dapat membantu mengurangi kerontokan rambut lho, Bu. Selain itu bawang bombay juga dipercaya dapat mendorong pertumbuhan rambut baru. Ibu dapat mengaplikasikan bawang bombay yang dijus sebagai masker pada rambut dan kulit kepala.

5. Meningkatkan mood

Seperti yang sudah disebutkan di atas, bawang bombay mengandung folat yang dipercaya dapat mengurangi gejala depresi. Folat juga mengurangi pembentukan homosistein, sebuah senyawa yang dapat menghambat darah serta zat gizi mencapai otak secara optimal. Dengan begitu, norepinefrin, serotonin serta dopamin yang mengatur suasana hati, nafsu makan dan siklus tidur bisa lebih optimal.

Bu, yuk terus sajikan menu kaya gizi bagi keluarga yang beragam, termasuk menggunakan bawang bombay sebagai bahannya. Apa menu favorit keluarga Ibu yang menggunakan bawang bombay? Tulis di kolom komentar di bawah ini, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-manfaat-bawang-bombay-yang-penting-bagi-kesehatan.html>