Peolite – Siapa yang tak kenal dengan rumpah pala? Aromanya yang khas seringkali menambah cita rasa unik pada berbagai masakan, menjadikannya bintang dapur yang tak tergantikan.

Namun, tahukah kamu bahwa di balik aroma semerbaknya, pala menyimpan segudang manfaat bagi kesehatan?

Pala bukan hanya sekadar bumbu dapur. Rempah ini adalah sumber nutrisi yang baik dan kaya akan berbagai kandungan gizi penting.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Beberapa di antaranya adalah Vitamin A, Vitamin E, Mangan, Vitamin C, Magnesium, Tembaga, Fosfor, Seng, dan Besi.

Kombinasi nutrisi ini membuatnya tidak hanya meningkatkan cita rasa masakan, tetapi juga mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan. Yuk, kita eksplorasi lebih lanjut manfaat luar biasa dari pala dalam artikel ini!

Manfaat Pala untuk Kesehatan

Ilustrasi – Freepik

1. Menjaga Kesehatan Pencernaan

Serat di dalamnya membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit. Sifat antimikrobanya dapat membantu mengatasi masalah pencernaan seperti diare dan perut kembung.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

2. Meningkatkan Kualitas Tidur

Kandungan magnesium yang ada di dalamnya membantu relaksasi otot dan pikiran,

sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Senyawa myristicin juga memiliki efek sedatif ringan yang dapat membantu mengatasi insomnia.

3. Menjaga Kesehatan Jantung

Memiliki zat kalium yang dapat membantu mengatur tekanan darah dan menjaga kesehatan jantung. Sifat anti-inflamasinya dapat mengurangi risiko penyakit jantung.

4. Memperkuat Sistem Imun

Vitamin C dan sifat antioksidan membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh lebih mampu melawan infeksi.

5. Meredakan Nyeri

Minyaknya sering digunakan sebagai obat tradisional untuk meredakan nyeri otot dan sendi. Sifat analgesiknya dapat membantu mengurangi rasa sakit.

6. Menjaga Kesehatan Kulit

Sifat anti-inflamasi dan antimikrobanya dapat membantu mengatasi masalah kulit seperti jerawat dan eksim.

Cara Mengkonsumsi

6 Rahasia Pala : Rempah Harum dengan Segudang Manfaat Kesehatan

Ilustrasi – ist

6 Rahasia Pala : Rempah Harum dengan Segudang Manfaat Kesehatan

Baca Selanjutnya
Terminal Cicaheum Ubah Fungsi Jadi BRT Bandung Raya pada 2025