

# Bawang Putih Tunggal : Si Kecil Hebat Simpan Segudang Manfaat untuk Kesehatan!

Category: LifeStyle

6 Juli 2023



**Prolite** – Hai! Ada yang suka masak-masak di dapur? Kalau iya, pasti gak asing lagi sama bawang putih, dong! Tapi tahukah kamu? Ada satu bawang putih yang unik banget dan punya segudang manfaat, namanya bawang putih tunggal! Penasaran? Simak artikel ini sampe habis, yuk!

Bawang putih tunggal ini bukan hanya bikin masakan makin sedap aja, loh! Bawang ini memang ukurannya kecil dan tampak sederhana, tapi jangan salah, di balik penampilannya yang simpel, tersembunyi berbagai khasiat dan manfaat yang luar biasa.

Ada banyak alasan untuk memasukkan bawang ini ke dalam menu keseharian kita. Dia tuh bahan dapur yang paling berharga karena susah ditemuin dan harganya mahal banget. Tapi ini *worth it* banget kok kalau kamu punya bawang ini, karena selain memberikan rasa enak pada makanan, dia juga memberikan manfaat yang tak terhingga untuk tubuh kita.

# Apa bedanya sama bawang putih biasa?



*Pinterest*

Salah satu perbedaan yang paling dasar diantara bawang putih tunggal dan bawang putih biasa yaitu bisa dilihat dari jumlah siungnya. Bawang putih biasa tuh punya lebih dari satu siung dan warnanya krem kekuningan, ya kan?

Nah, sedangkan, bawang putih tunggal itu ukurannya lebih kecil karena cuma punya satu siung, warna di dalamnya krem keputihan dan di bagian kulitnya agak sedikit ungu kayak bawang merah. Dan yang terakhir, dia punya bau yang lebih tajam dibandingkan bawang putih biasa. Tapi gak sampe bikin kamu bau bawang kok, percaya deh!

## Jadi, apa aja sih manfaat ajaib dari bawang putih tunggal ini?



*orami*

### 1. Jago Lawan Virus-Virus Jahat

Bawang ini kaya akan senyawa *antioksidan* dan zat *antimikroba* yang membantu melawan radikal bebas dan menjaga tubuh dari serangan penyakit. Nggak cuma itu, dia juga bantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, bikin badan jadi lebih tangguh buat lawan bakteri jahat dan virus-virus nakal. Makannya sewaktu *Covid-19* kemarin, banyak banget yang ngengunain bawang ini buat dijadiin obat.

## 2. Jaga Kesehatan Jantung

Di dalamnya ada senyawa *allicin* yang bisa turunkan kadar kolesterol jahat dalam darah. Ini artinya, dia bisa jadi sahabat buat jantung kamu, dan bantu jaga kesehatannya biar tetap berdetak kuat. Dengan mengonsumsi dia secara rutin selama 4 minggu, ada kemungkinan besar kadar kolesterol bisa turun sampe 12 persen.

## 3. Turunkan Tekanan Darah

Selain turunkan kolesterol, si mungil ini juga secara efektif bantu mengontrol tekanan darah tinggi atau hipertensi. Kandungan senyawa aktif *allicin* dan senyawa lainnya bikin pembuluh darah melebar dan tekanan di arteri jadi berkurang. Mantap abis, kan?

## 4. Melawan Kanker

Bawang ini kaya akan senyawa *organosulfida* yang dipercaya memiliki efek antikanker. Dia bisa bantu melawan pertumbuhan sel kanker dan melindungi tubuh dari risiko kanker, terutama kanker yang berhubungan dengan usus. Jadi, makan si mungil ini bisa jadi salah satu cara sederhana untuk menjaga tubuh tetap sehat dan melawan kanker.

## 5. Menjaga Daya Ingat

Kandungan zat yang ada di dalamnya ini bisa ngebantu kamu untuk menstimulus pertumbuhan sel *neuron* di dalam otak dan mencegahnya dari kerusakan. So, buat kamu yang lagi berhadapan sama ulangan harian atau ujian, kita saranin buat nyemilin bawang aja, deh! Buang jauh-jauh junkfood yang gak ada manfaatnya buat tubuh kalau lagi disaat-saat kayak gitu.

## 6. Dapat Mengatasi Gejala Flu

Yap balik lagi ke senyawa *allicin* yang ada di dalam bawang

ini. Senyawa itu dinilai dapat mengobati infeksi *flu* serta mengurangi gejalanya dalam waktu yang singkat. Bahkan ada sebuah penelitian kalau makan bawang ini setiap hari bisa ngurangin gejala *flu* sebanyak 63 persen.

## 7. Menyembuhkan Penyakit Diabetes

Bawang ini juga bisa bantu ngontrol kadar gula darah kita, jadi cocok banget buat mereka yang punya masalah diabetes. Bukan cuma itu, dia juga bisa membantu menurunkan *resistensi insulin*, yang sering jadi masalah buat orang dengan diabetes. Jadi, dia bisa jadi sekutu yang hebat buat mengendalikan diabetes kita.

## Gimana cara konsumsinya?



sehatq

Buat yang pengen manfaat maksimal dari bawang putih tunggal, lebih baik konsumsi dia dalam keadaan mentah ya, tapi kalau kamu gak kuat sama baunya atau rasanya yang terlalu nyengat, kamu bisa olah dia dulu. Caranya gampang banget! Begini nih cara mengonsumsinya.

### 1. Dimakan mentah-mentah

Cuci bersih bawang putih tunggalnya. Kupas kulitnya dan langsung hap, terus kunyah deh. Disaranin buat makan ini sekitar 1-2 siung setiap pagi sebelum sarapan. Gampang dan simple banget, kan?

### 2. Dibuat jus

Kamu juga bisa bikin jus bawang putih tunggal dengan mencampurkan beberapa siung bawang dengan air secukupnya. Tambahkan madu atau lemon kalau kamu mau rasanya lebih segar.

Minum jus ini setiap hari untuk manfaat kesehatan yang optimal.

### **3. Sebagai penyedap rasa masakan**

Bawang putih tunggal bisa diolah menjadi beragam hidangan lezat. Tinggal tambahkan dia dalam tumisan, sup, atau saus masakan kamu untuk kasih rasa khas dan manfaat kesehatan ekstra pada makanan kamu.

Nah, itu dia, *guys*! Bawang putih tunggal, si kecil yang punya manfaat dan khasiat luar biasa untuk kesehatan tubuh kita. Dari melawan penyakit diabetes sampai menjaga tekanan darah tetap normal, bawang putih tunggal emang jago banget!

Tapi inget *guys*, meskipun punya segudang manfaat, konsumsi bawang putih tunggal ini dengan bijak aja, ya! Nggak perlu kebanyakan, karena bisa bikin masalah di perut. Jadi, makan secukupnya dan nikmati manfaatnya dengan penuh kebahagiaan!

Yuk, kita jaga diri kita biar tetap sehat dan bugar. Nikmati hidup dengan penuh semangat dan jangan lupa untuk selalu merawat tubuh kita dengan cara yang sehat. Sampai jumpa di artikel selanjutnya! Tetap sehat dan bahagia selalu! ☐