

Prolite – Hai! Kali ini, kita bakal bahas tentang si bunglon cantik yang sedang hits di dunia kuliner dan kecantikan, yaitu bunga telang. Tahu nggak sih? Bunga telang tuh nggak cuma cantik aja buat dilihat, tapi juga punya manfaat yang luar biasa, lho!

Bunga telang emang terkenal banget sama warnanya yang biru yang cantik banget. Warnanya yang biru alami dan bisa berubah-ubah bikin bunga telang (*Clitoria ternatea*) disebut sebagai si cantik bunglon dan udah jadi sorotan di dunia makanan-minuman sama industri kuliner.

Si cantik bunglon ini sebenarnya asli Asia Tenggara, dan sering banget dipake buat bikin teh atau pewarna makanan yang alami.

Baca Juga: Bukan Soal Niat! Ini Cara Membuat Action System yang Konsisten dan Anti Gagal

Di beberapa negara, seperti Singapura, Thailand, Malaysia, dan Myanmar, bunga ini banyak banget dipake dalam resep-resep tradisional, lho. Makanya, nggak heran kalo jadi terkenal banget!

Jadi, Apa Aja Sih Manfaat dari Bunga Telang?

1. Pewarna Alami yang Unik



Omah Tepung Organik

Satu hal yang bikin bunga telang digemari adalah warnanya yang indah. Bunga ini menghasilkan pigmen alami bernama *anthocyanin* yang memberikan warna biru keunguan yang memikat.

Banyak koki dan pecinta makanan menggunakannya sebagai pewarna alami dalam masakan atau minuman mereka. Jadi, kamu bisa memberikan sentuhan unik pada hidangan favoritmu dengan si cantik bunglon ini.

Baca Juga:Horor Psikologis Naik Daun: Saat Teror Tak Lagi Datang dari Hantu, Melainkan dari Pikiran Sendiri

2. Keajaiban dalam Minuman



Shutterstock

Si cantik bunglon juga sering digunakan untuk membuat minuman yang menyegarkan. Salah satu minuman yang terkenal adalah "*butterfly pea tea*" atau teh bunga telang.

Ketika bunga telang direndam dalam air panas, warna biru yang cantik akan keluar dan memberikan minuman kamu sentuhan yang elegan. Kamu juga bisa menambahkan sedikit perasan lemon agar warna berubah menjadi ungu. Jadi keliatan seger banget dan cantik, gak sih?

3. Kaya Antioksidan



yoona.id

Nah, manfaat selanjutnya dari bunga telang adalah kandungan antioksidannya. Antioksidan membantu melawan radikal bebas dalam tubuh yang dapat merusak sel-sel kita.

Dengan mengonsumsi bunga ini, kamu dapat memberikan perlindungan tambahan bagi tubuhmu dari efek negatif radikal bebas dan membantu menjaga kesehatan kulitmu.

Selain itu, asam *palmitat* yang ada di bunga ini juga punya sifat antioksidan yang bikin dia jadi kayak antidepresan alami. Jadi, nggak cuma bagus buat sistem saraf pusat kita, tapi juga bisa bantu bikin hati kita adem kayak lagi liburan di pantai!

4. Perawatan Kecantikan

Si Bunglon Cantik: Bunga Telang dan 6 Manfaatnya yang Wajib Diketahui!



Shopee @warungnya_bagus_2021

Tak hanya untuk kuliner, si cantik telang juga digunakan dalam perawatan kecantikan. Banyak produk perawatan kulit, seperti sabun dan masker wajah, mengandung ekstrak bunga telang.

Kandungan antioksidannya membantu mengurangi peradangan dan mencerahkan kulit wajah. Jadi, kamu bisa merawat kecantikan alami dengan bantuan bunga ini!

5. Mempercepat Penyembuhan Luka



Shutterstock

Ci Cantik bunglon ini emang serba bisa ya! Manfaat yang lainnya adalah bisa bantu mempercepat proses penyembuhan luka, lho. Gimana bisa? Nah, katanya ekstrak biji bunga telang ini mengandung *flavonoid glikosida*.

Ekstrak dari tumbuhannya juga punya senyawa *fenolik* yang bagus. Nah, baik diminum atau dioles, bunga ini bisa ngebantu kita cepetin proses penyembuhan luka.

6. Meringankan Beberapa Gejala Penyakit



siloamhospitals

Nah yang terakhir, ternyata bunga ini bisa bantu meringankan beberapa masalah kesehatan loh. Katanya, ada sebuah penelitian pada hewan menunjukkan bahwa bunga telang bisa mengontrol penyerapan gula darah. Jadi, bisa menjaga gula darah tetap stabil buat kita.

Si cantik telang juga punya manfaat buat menurunkan kolesterol tinggi alias *hiperlipidemia*. Kalo kolesterol kita bisa dikendalikan dengan baik, berarti kesehatan organ jantung kita juga bakal terjaga dengan baik.

Selain itu, bunga ini juga punya manfaat buat meredakan gejala asma. Ekstrak dari bunga telang ini bisa bantu meringankan gejala asma dan *bronchitis*. Itu semua berkat sifat antioksidan dan *antiasthmatic* yang dimiliki oleh si bunga telang ini.

Si Bunglon Cantik: Bunga Telang dan 6 Manfaatnya yang Wajib Diketahui!

Astaga, bunga ini emang keren banget! Itu dia beberapa manfaat bunga telang yang gak cuma membuat makanan dan minuman kamu terlihat lebih menarik, tapi juga kasih banyak manfaat buat kesehatan dan kecantikan kamu.

Jadi, jangan ragu untuk tambahin si cantik bunglon ini ke dalam hidup kamu dan mulailah menjelajahi dunia magisnya sekarang juga!

Tapi tetep perlu diinget nih guys, selalu konsultasikan dulu ke ahlinya, biar gak ada efek negatif yang muncul karena kamu ternyata punya semacam alergi atau hal negatif lainnya.

Semoga bermanfaat dan selamat mencoba. *Stay healty* semuanya! ☐



Baca Selanjutnya
[Kisah Pembunuhan Vina dan Eki Tahun 2016 Diangkat di Film Layar Lebar](#)