

Kenali 5 Manfaat Luar Biasa dari Bunga Rosella yang Jarang Diketahui

Category: LifeStyle
Juli 9, 2023



Prolite – Jarang diketahui, nih, ternyata bunga rosella punya manfaat yang gak bisa disepelekan, khususnya buat kesehatan kita.

Bunga yang cantik dan berwarna merah ini nggak cuma buat hiasan aja, tapi juga bisa jadi obat alami yang oke banget. Yuk, kita kenali bunga cantik satu ini dan bahas manfaatnya satu per satu!

Mengenali Bunga Rosella



Bunga rosella itu tipe bunga keren banget yang asalnya dari Afrika, namanya latinnya *Hibiscus Sabdrariffah*. Bunganya dan daunnya bisa diolah jadi teh herbal yang nggak kalah keren dan

penuh manfaat buat kesehatan kita. Warna merahnya pekat banget dan rasa kelopak bunganya itu asam-asam segar.

Selain itu, tanaman herbal ini juga bisa jadi bahan antiseptik dan agen astringen yang keren banget. Rosella ini bisa tumbuh dengan bagusnya di daerah tropis dan subtropis. Rosella (*Hibiscus Sabdariffa* L.) itu punya keluarga besar, loh, namanya famili *Malvaceae*. Tanaman ini pada aslinya tinggal di daerah India sampai Malaysia gitu, *guys*.

Kandungan Yang Ada Di Dalamnya

Dalam 100 gram kelopak bunga *Hibiscus sabdariffa* ini ada banyak banget nutrisi yang penting buat tubuh kita. Dalam jumlah itu, ada protein sebanyak 2 gram, karbohidrat 10.2 gram, dan lemak 0.1 gram.

Gak cuma itu aja, ada juga *tiamin* sebanyak miligram, *riboflavin* miligram, dan *niacin* miligram. *Plus*, vitamin C-nya sebanyak 17 miligram, kalsium 150 miligram, dan zat besi 3 miligram.

Eh, tapi itu belum selesai, loh. Tanaman herbal ini juga punya asam organik, asam amino, mineral, dan beta karoten yang berguna buat tubuh kita. Jadi, kalo kamu minum teh rosella, kamu bisa dapetin paket lengkap nutrisi yang bermanfaat. Jangan remehin, ya *guys*, si bunga rosella ini emang keren banget!

Jadi, Apa aja sih Manfaat dari Bunga Rosella?



halodoc

1. Punya Antioksidan yang Tinggi

Pertama-tama, bunga rosella ini punya kandungan antioksidan yang tinggi banget. Jadi, kalo kamu minum teh rosella, bisa bantu melawan radikal bebas yang nggak baik buat tubuh. Antioksidan ini juga bisa bantu memperkuat sistem kekebalan tubuh kita, jadi nggak gampang kena penyakit.

2. Memberikan Efek Antidepresan

Bunga rosella juga punya efek menenangkan yang bikin pikiran jadi rileks. Manfaat ini berasal dari kandungan *flavonoid* yang memberikan efek antidepresan. *Flavonoid*-nya bekerja dengan menenangkan sistem saraf dan ngurangin rasa cemas kita. Akhirnya, pikiran dan tubuh jadi merasa santai banget.

Jadi, kalau lagi stres atau tegang, cobain deh minum teh rosella. Rasanya yang segar dan aromanya yang khas bisa bikin kita jadi lebih nyaman. Bunga rosella juga diklaim bisa bantu mengurangi gangguan tidur, jadi cocok buat yang sering susah tidur atau punya insomnia.

3. Turunkan Tekanan darah dan Jaga Kesehatan Jantung

Coba bayangin, kalo tekanan darah di tubuh kita naik sampe bikin masalah serius kayak penyakit jantung, stroke, gagal jantung, atau penyakit ginjal. Serem, kan? Nah, dalam penelitian klinis, terbukti banget, kalo minum teh dari bunga rosella bisa bantu menurunkan tekanan darah tinggi pada manusia. Bener-bener bermanfaat, nih!

Selain itu, kandungan antioksidan dan flavonoid dalam rosella bisa bantu menjaga kesehatan pembuluh darah dan menurunkan risiko penyakit jantung. Jadi, kalau kamu ingin menjaga jantung tetap sehat, nggak ada salahnya buat rajin minum teh rosella.

4. Ekstraknya Bisa Bantu Program Diet

Bunga rosella juga bisa membantu menurunkan berat badan. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi ekstrak rosella dapat memiliki efek positif terhadap penurunan berat badan. Ekstrak rosella diketahui mengandung senyawa-senyawa aktif yang dapat meningkatkan metabolisme dan mengurangi penyerapan lemak dalam tubuh.

Sehingga membantu membakar lemak lebih efisien dan mencegah obesitas. Jadi, buat kamu yang lagi ingin menjaga berat badan atau diet, minum teh rosella bisa jadi pilihan yang baik. Namun, belum ada bukti yang cukup kuat untuk menyimpulkan apakah menggunakan bunga rosella secara langsung sebagai teh juga dapat memberikan efek yang sama.

5. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Hibiscus sabdariffa mengandung asam askorbat atau vitamin C yang penting untuk menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh. Vitamin C memiliki peran vital dalam meningkatkan aktivitas kekebalan tubuh dengan merangsang produksi dan aktivitas sel-sel kekebalan tubuh, seperti *limfosit* dan *fagosit*.

Vitamin C juga memiliki sifat antioksidan, yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas dan peradangan.

Selain itu, ekstrak rosella juga telah digunakan secara tradisional untuk mengatasi demam. Beberapa penelitian awal menunjukkan potensi efek *antipiretik* (penurun panas) dari ekstrak rosella, tetapi penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan dan memahami mekanisme kerjanya.



orami

Jadi, itulah beberapa manfaat yang jarang diketahui dari bunga

rosella bagi kesehatan kita. Tapi ingat, ya, jangan lupa untuk mengonsumsinya dengan bijak dan sesuai anjuran. Kita juga harus tetap mengedepankan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat secara keseluruhan.

Jadi, yuk kita tambahkan teh rosella ke daftar minuman sehat kita dan jaga kesehatan kita dengan penuh keceriaan! *Stay healthy guys!* ☐