Badan Pegal-pegal dan Lemas, 5 Minuman Alami untuk Meredakannya

Category: LifeStyle
Agustus 19, 2025

Badan Pegal-pegal dan Lemas, 5 Minuman Alami untuk Meredakannya

Prolite – Badan pegal-pegal mungkin biasa dialami seseorang setelah beraktivitas berat atau berolahraga secara intens.

Namun banyak cara yang dapat kita lakukan untuk membantu mengurangi pegal-pegal baik dengan mengonsumsi minuman berenergi kemasan atau bahkan berendam dengan air hangat.

Namun, kandungan gula tambahan dan bahan kimia di dalamnya dapat berdampak buruk bagi kesehatan jika dikonsumsi jangka

panjang.

Sebagai alternatif, terdapat beberapa minuman alami yang kaya nutrisi, mampu menyegarkan tubuh, sekaligus mendukung pemulihan otot. Minuman ini mengandung vitamin, mineral, antioksidan, hingga senyawa khusus yang bermanfaat bagi kesehatan.

Rekomendasi Minuman Alami untuk Redakan Pegal dan Lemas

1. **Jus Semangka**

net

Semangka bukan hanya menyegarkan, tetapi juga mengandung asam amino L-citrulline. Senyawa ini berperan dalam meningkatkan produksi nitric oxide (NO) yang membantu melancarkan peredaran darah ke otot. Sebuah penelitian pada 2013 menunjukkan, konsumsi 500 ml jus semangka dapat mengurangi pegal-pegal otot hingga 24 jam setelah berolahraga.

2. Jus Bit

alodokter

Bit kaya akan nitrat alami dan pigmen betalain. Nitrat berfungsi meningkatkan aliran oksigen ke otot, sementara betalain dapat mengurangi peradangan. Studi tahun 2016 membuktikan bahwa konsumsi jus bit setelah olahraga berat membantu mempercepat pemulihan dan mengurangi rasa pegal.

3. Cuka Apel

Meski bukti ilmiah masih terbatas, cuka apel dipercaya memiliki sifat antiinflamasi dan mendukung keseimbangan pH tubuh. Kandungan mineral seperti magnesium, kalium, dan kalsium juga membantu meredakan pegal otot. Satu sendok teh cuka apel yang dicampur air dapat menjadi pilihan sederhana

untuk diminum setelah beraktivitas.

4. Jus Ceri Asam

Pixabay

Jus ceri asam mengandung antosianin, senyawa antioksidan yang mampu melawan peradangan. Penelitian pada 2012 menunjukkan bahwa konsumsi jus ceri dua kali sehari selama tiga minggu dapat mengurangi rasa sakit akibat osteoarthritis. Jus ini juga efektif meredakan pegal otot setelah olahraga intensif.

5. Minuman Kurkumin dari Kunyit

Kunyit mengandung kurkumin, senyawa dengan efek antiinflamasi yang dapat membantu relaksasi otot. Agar penyerapannya lebih optimal, kurkumin sebaiknya dikonsumsi bersama lada hitam atau minyak sehat seperti minyak zaitun.

Ahli gizi menyarankan untuk mengonsumsi minuman alami ini secara teratur sebagai bagian dari pola hidup sehat. Selain membantu pemulihan tubuh dari pegal dan lemas, minuman tersebut juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh.