Wedang Uwuh: Ini 6 Manfaatnya yang Harus Kamu Tahu!

Category: LifeStyle
10 Juli 2023

Prolite – Kalau kamu suka minuman hangat dengan aroma rempah yang khas, kamu harus coba wedang uwuh! Minuman tradisional ini punya segudang manfaat lho! Penasaran? Yuk kita simak bareng-bareng!

Wedang uwuh adalah minuman tradisional Indonesia yang terkenal di daerah Yogyakarta, terutama di wilayah Imogiri, Kabupaten Bantul.

Ada sebuah jurnal nih, judulnya "Inovasi Wedang Uwuh yang Memiliki Khasiat untuk Penderita Hipertensi dan Diabetes" (Jurnal Riset Daerah, Edisi Khusus 2017), di jurnal itu mereka bilang minuman ini dulu bukan sembarang wedang loh.

Kata masyarakat di sekitar makam raja-raja di Imogiri, wedang uwuh dulu adalah minuman istimewa yang disajikan sama para raja buat menajamu tamu-tamunya.

Wah keren banget gak sih, sekarang kita udah bisa dengan

mudahnya ngerasain minuman ini. Jadi buat kamu yang lagi ke Jogja apalagi tinggal di Jogja, wajib banget deh buat minum wedang uwuh. Karena minuman ini tuh gak cuman enak rasanya, tapi juga punya berbagai manfaat untuk kesehatan.

Jadi, apa aja sih manfaat wedang uwuh?

Shutterstock

Wedang uwuh terbuat dari campuran rempah-rempah seperti, jahe, kayu secang, batang cengkih dan daun cengkih, kayu manis, daun pala, kapulaga, dan ditambah gula batu. Kombinasi bahan-bahan ini memberikan minuman yang kaya akan manfaat kesehatan. Berikut adalah beberapa manfaat wedang uwuh :

1. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Rempah-rempah yang ada di dalamnya, seperti jahe, kayu manis, dan cengkeh, mengandung senyawa antioksidan yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Minuman ini dapat membantu melawan radikal bebas dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Ada penelitian yang bilang dalam Journal of Agriculture and Food Chemistry, rempah-rempah yang ada di dalamnya itu kaya akan antioksidan yang bisa ngelawan radikal bebas. Makanya, dengan rutin minum wedang, bisa ngurangin risiko penyakit kronis di tubuh kita.

2. Meringankan Masalah Pencernaan

iStock

Wedang uwuh memiliki sifat antimikroba dan antiinflamasi, yang dapat membantu meringankan masalah pencernaan seperti gangguan lambung, kembung, dan mual. Jahe yang merupakan salah satu bahan utama dalam wedang uwuh juga terkenal karena kemampuannya meredakan gangguan pencernaan.

3. Menghangatkan Tubuh

klikdokter

Wedang uwuh adalah minuman yang sempurna untuk menghangatkan tubuh terutama saat cuaca dingin atau musim hujan. Rempah-rempah seperti kayu manis dan jahe dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan rasa hangat yang menyenangkan.

4. Meredakan Batuk dan Sakit Tenggorokan

sehataqua

Gula batu itu punya khasiat obat yang spesial dan nutrisi penting yang bisa nyamanin kondisi kita seketika. Rempah-rempah yang ada di wedang uwuh ini bakal bantu kita ngeluarin lendir yang bikin ganggu tenggorokan dan napas kita. Jadi, wedang uwuh ini emang jadi pilihan terbaik buat ngatasin batuk dan sakit tenggorokan yang bikin kita nggak nyaman.

5. Meningkatkan Kesehatan Jantung

klikdokter

Ada beberapa bahan rempah yang ada di dalamnya yang bikin jantung kita sehat. Misalnya, kayu secang yang ada di

dalamnya. Nah, penelitian menunjukkan kalo pigmen merah yang ada di kayu secang, yang disebut Brazilein, punya efek positif buat kesehatan jantung.

Tapi, nggak cuma kayu secang aja, bumbu kayu manis juga punya hubungan yang baik buat mengurangi risiko penyakit jantung, yang kan sering jadi penyebab kematian dini. Nah, sekitar 1 gram atau setengah sendok teh kayu manis per hari udah terbukti punya manfaat bagus buat orang yang punya diabetes tipe 2.

Kayu manis ini bisa bantu ngecilin kolesterol, terutama kolesterol LDL yang sering disebut "kolesterol jahat" dan *trigliserida*. Tapi tenang aja, buat kolesterol HDL yang disebut "kolesterol baik", nggak usah khawatir, karena nilainya tetap stabil kok.

Dalam penelitian pada hewan, kayu manis juga terbukti bisa menurunkan tekanan darah. Nah, kalo semua faktor dari rempah-rempah ini digabungin, bisa banget mengurangi risiko penyakit jantung secara signifikan.

Dan masih banyak lagi manfaat yang terkandung dalam rempah-rempah yang ada dalam wedang uwuh. Dengan manfaat sebanyak itu kamu bisa bikin minuman ini dengan mudah di rumah lho! Gak usah mahal-mahal cukup pakai bahan-bahan yang ada di rumah aja.

Berikut Cara Membuat Wedang Uwuh yang Simpel

Bahan-bahan yang diperlukan :

- 40 gram serutan kayu secang kering
- 50 gram gula batu
- 6 cm jahe, yang dibakar dan digeprek
- 2 lembar daun kayu manis kering

- 3 lembar daun cengkih kering
- 3 lembar daun pala
- 10 butir cengkih
- 700 ml air

Langkah-langkah pembuatan :

1. Cuci bersih semua bahan
2. Didihkan air dalam panci besar
3. Masukan semua bahan termasuk gula batunya dan aduk perlahan
4. Biarkan campuran mendidih dengan api kecil selama sekitar 10-15 menit, atau hingga aroma rempah-rempah tercium.
5. Saring wedang uwuh ke dalam gelas atau cangkir.
6. Jika kamu suka, tambahkan susu kental manis untuk memberikan rasa manis yang lebih lezat.
7. Minuman siap disajikan!

Nikmati saat masih hangat agar kamu makin segar. Kamu bisa menikmatinya setiap saat, terutama saat cuaca sedang dingin atau ketika ingin bersantai. Rasakan kehangatan dan manfaat kesehatannya saat menyeruput wedang yang lezat ini.

Nah, sekarang kamu sudah tau kan manfaat dan cara membuat wedang uwuh. *So*, jangan ragu untuk mencoba minuman tradisional yang menghangatkan dan menyehatkan ini. Selamat menikmati!