

Konsumsi Bawang Putih Mentah yang Lagi Viral, Manfaatnya Apa

Belakangan ini marak video dari seorang *tiktokers* @lalaleluu yang menampilkan konten makan bawang putih sebagai camilan kesukaannya. Setelah videonya beredar, banyak orang langsung mencoba tren makan bawang putih ini. Tidak disangka, ternyata banyak yang menyukai cemilan sehat yang satu ini. Pada umumnya, kita mengonsumsi bawang putih setelah dimasak sebagai bahan dasar untuk cah sayur, ayam kecap, dan masakan lainnya. Namun, mengonsumsi bawang putih secara mentah ternyata mengandung lebih banyak manfaat lho, dikarenakan bawang putih mentah masih mempertahankan semua nutrisi yang bermanfaat di dalamnya. Sebagian besar manfaat bawang putih mentah berasal dari enzim yang disebut *allicin*, *allicin* ini memiliki sifat anti-inflamasi, antioksidan, antibakteri, dan anti kanker. Simak 7 fakta mengejutkan bawang putih yang dapat berkontribusi bagi kesehatan Anda berikut ini!

1. Meningkatkan kekebalan

Mengonsumsi bawang putih dapat meningkatkan jumlah sel T yang melawan virus dalam aliran darah Anda, ini sangat penting karena penyakit pilek dan flu disebabkan oleh virus. Ekstrak pada bawang putih ini bekerja dengan meningkatkan fungsi sel kekebalan seseorang.

2. Berfungsi sebagai anti-inflamasi

Penelitian telah menunjukkan bahwa minyak bawang putih bekerja sebagai anti-inflamasi. Jika Anda memiliki persendian atau otot yang sakit dan meradang, gosok dengan minyak. *The Arthritis Foundation* bahkan merekomendasikannya untuk membantu mencegah kerusakan tulang rawan akibat radang sendi.

3. Meningkatkan kesehatan kardiovaskular

Mengonsumsi bawang putih dapat memberi dampak positif pada arteri dan tekanan darah Anda. Sel darah merah mengubah sulfur dalam bawang putih menjadi gas hidrogen sulfida yang dapat melebarkan pembuluh darah kita, sehingga pada akhirnya lebih mudah mengatur tekanan darah.

4. Bermanfaat untuk rambut dan kulit

Bawang putih memiliki sifat antioksidan dan antibakteri di dalamnya yang mampu membersihkan kulit Anda dengan membunuh bakteri penyebab jerawat. Manfaat bawang putih pada rambut adalah untuk mencegah rambut rontok, membantu pertumbuhan rambut, dan mengobati ketombe. Sedangkan manfaat untuk kulit Anda adalah mencegah jerawat, mengobati psoriasis, dan mengurangi *stretch mark*.

5. Mencegah dan mengurangi flu dan pilek

Suplemen bawang putih dapat membantu mencegah penyakit flu dan pilek datang. Namun jika Anda sedang menderita pilek dan batuk parah, mulailah konsumsi bawang putih untuk mengurangi keparahan. Caranya ambil sepotong kecil bawang putih matang dan tambahkan ke dalam teh, lalu minum. Setelah Anda minum, perlahan hidung tersumbat Anda akan hilang.

6. Menurunkan tekanan darah

Senyawa aktif dalam bawang putih dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian pada manusia telah menemukan suplemen bawang putih menghasilkan dampak yang signifikan pada penurunan tekanan darah bagi orang dengan tekanan darah tinggi. Bawang putih dosis tinggi juga tampaknya meningkatkan tekanan darah bagi mereka yang diketahui memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi).

7. Membantu mencegah penyakit *alzheimer* dan demensia

Bawang putih mengandung antioksidan yang dapat membantu mencegah penyakit *alzheimer* dan demensia. Antioksidan di dalamnya dapat melindungi seseorang dari kerusakan sel dan penuaan, serta dapat pula mendukung mekanisme perlindungan tubuh terhadap kerusakan oksidatif. Kerusakan oksidatif dari radikal bebas ini yang dapat berkontribusi pada proses penuaan.

Manfaat pada bawang putih bagi kesehatan memang banyak, tetapi jangan mengonsumsi terlalu berlebihan ke dalam asupan sehari-hari Anda terlalu cepat. Mengonsumsi bawang putih secara berlebihan dapat menyebabkan ketidaknyamanan, termasuk sakit perut, kembung, diare, bau badan dan bau mulut. Sebaiknya, konsultasikan terlebih dahulu ke dokter yang dapat Anda percaya.