4 Manfaat Bawang Dayak untuk Kesehatan



Bawang dayak dengan nama ilmiah *Eleutherine bulbosa* merupakan salah satu tanaman yang tumbuh di seluruh hutan Pulau Kalimantan, khususnya Kalimantan Barat, Indonesia. Bawang khas Kalimantan ini sudah sejak lama dipercaya oleh sebagian orang bisa mengobati segala macam penyakit seperti penyakit darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes, dan stroke.

Nutrisi paling menonjol dari bawang dayak yang sering kali disebut sebagai bawang berlian atau bawang tiwai ini yaitu *flavonoid* (antioksidan). Meskipun memiliki segudang manfaat, namun masih banyak masyarakat di Indonesia yang tidak mengetahui khasiat bawang dayak. Berikut 4 manfaat bawang dayak untuk kesehatan:

1. Mencegah Diabetes

Diabetes merupakan penyakit yang disebabkan oleh peningkatan kadar gula darah. Orang yang memiliki berat badan berlebih sangat berisiko terkena penyakit ini. Begitu pula dengan mereka anggota keluarganya memiliki riwayat penyakit diabetes.

Jika kamu termasuk orang-orang yang berisiko menderita kencing manis, bawang dayak bisa digunakan untuk pencegahan. Bawang ini mengandung *eleutherol, eleutherinoside A, eleuthoside B* yang berperan dalam mengontrol kadar gula darah.

2. Menangkal Radikal Bebas

Bawang dayak mengandung triterpenoid, sekaligus polifenol. Kandungan tersebut berfungsi sebagai Antioksidan yang mampu menangkal radikal bebas penyebab kerusakan sel dan penyakit berbahaya.

Radikal bebas diproduksi tubuh secara alami. Namun, beberapa hal yang dapat meningkatkan produksinya menjadi berlebih di antaranya lain merokok, minum alkohol, banyak makan gorengan, dan terpapar polusi.

Ketika produksi radikal bebas di tubuh berlebih, maka akan berisiko terkena penyakit kronis seperti demensia, diabetes, dan penyakit autoimun.

3. Menjaga kesehatan tulang

Menjaga kesehatan tulang juga merupakan salah satu manfaat bawang Dayak. Penelitian menyebutkan bahwa ekstrak etanol pada bawang Dayak bisa meningkatkan kepadatan dan bobot tulang.

4. Mencegah Infeksi

Ekstrak etanol yang terdapat pada bawang dayak berfungsi mencegah infeksi bakteri yang disebabkan oleh *Staphylococcus aureus*. Bakteri ini umumnya tinggal di kulit atau hidung, bahkan pada orang yang sehat.

Pada sebagian besar kasus, infeksi yang disebabkan oleh bakteri tersebut tidaklah mengancam jiwa. Namun, ketika tidak diatasi dengan baik dan segera, akan berkembang dan menyerang bagian tubuh lain, seperti sendi, tulang, jantung, dan paru-paru yang membuatnya jadi lebih berbahaya.

Terlepas dari banyaknya khasiat atau manfaat bawang dayak ini, kamu tetap tidak boleh mengonsumsinya secara berlebihan. Seimbangkan dengan makanan sehat lainnya agar kondisi tubuh tetap dalam keadaan baik dan tidak terjadi efek samping.

Jika ingin lebih aman, konsultasikan dulu jika ingin mengonsumsi bawang dayak dengan ahlinya ya, Biotizen!

Referensi:

Klikdokter.2022. 12 Manfaat Bawang Dayak untuk Kesehatan

National Library of Medicine. 2021. *Eleutherine bulbosa (Mill.) Urb. Bulb: Review of the Pharmacological Activities and Its Prospects for Application*