5 Manfaat Lengkuas untuk Kesehatan yang Perlu Kamu Ketahui!



Lengkuas (Alpinia galanga) adalah rempah khas Asia Tenggara yang banyak digunakan dalam kuliner Indonesia. Namun, selain memperkaya rasa, manfaat lengkuas untuk kesehatan juga sangat beragam dan telah dikenal dalam pengobatan tradisional maupun ilmiah. **Apa saja manfaat lengkuas untuk kesehatan?**

1. Membantu Meredakan Gangguan Pencernaan

Lengkuas efektif membantu mengatasi gangguan pencernaan seperti diare. Kandungan antibakteri di dalamnya mampu melawan bakteri jahat seperti *Escherichia coli* di saluran pencernaan. Hal ini menjadikan lengkuas sebagai rempah herbal yang aman dan alami untuk mendukung kesehatan usus.

2. Bersifat Antibakteri dan Antijamur

Menurut Kementerian Kesehatan, lengkuas mengandung senyawa aktif yang bersifat antibakteri, sehingga dapat mencegah infeksi saluran pencernaan. Selain itu, senyawa seperti flavonoid dan saponin dalam lengkuas juga diketahui memiliki aktivitas antijamur dan antiparasit.

3. Mengurangi Peradangan dalam Tubuh

Lengkuas mengandung senyawa anti-inflamasi seperti galangin dan HMP yang membantu mengurangi radang serta nyeri, terutama pada penderita radang sendi dan kondisi peradangan kronis lainnya.

4. Menurunkan Risiko Kanker

Manfaat lengkuas lainnya adalah membantu menurunkan risiko kanker. Kandungan galangin dalam lengkuas berfungsi sebagai antioksidan yang bisa menghambat pertumbuhan dan perkembangan sel kanker seperti kanker usus besar, hati, dan kulit.

5. Melegakan Pernapasan dan Batuk

Lengkuas memiliki sifat ekspektoran alami yang membantu mengencerkan dahak, meredakan batuk, dan membuka saluran napas. Efek ini membuatnya bermanfaat bagi penderita asma atau flu ringan.

Cara Aman Mengonsumsi Lengkuas

Untuk mendapatkan manfaat maksimal, tambahkan lengkuas ke dalam masakan secara rutin. Hindari konsumsi berlebihan, karena dapat menyebabkan mual atau iritasi lambung. Untuk penggunaan luar, selalu uji coba terlebih dahulu di kulit untuk menghindari reaksi alergi.

Lengkuas tak hanya memperkaya rasa masakan, tapi juga memberikan berbagai manfaat kesehatan mulai dari melawan infeksi hingga melindungi tubuh dari kanker. Manfaat lengkuas ini bisa diperoleh dengan konsumsi rutin dalam jumlah wajar.

Namun, untuk memastikan konsumsi lengkuas sesuai kondisi kesehatan pribadi, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter atau ahli gizi, terutama jika Anda memiliki penyakit tertentu atau sedang mengonsumsi obat-obatan rutin.

Referensi:

Kementerian Kesehatan RI. 2018. *4 Jenis Tanaman Berkhasiat Kesehatan*.

Health.com. 2023. *Galangal Benefits: 6 Health Effects of This Spice*.