

Bawang Putih Bisa Cegah Penyakit? Ini 7 Khasiatnya yang Terbukti!



Bawang putih bukan hanya sekedar bumbu dapur yang memberi aroma khas pada masakan. Rempah ini memiliki banyak manfaat kesehatan berkat kandungan senyawa aktif bernama allicin. Allicin memiliki sifat antimikroba, antioksidan, dan antiinflamasi yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Berikut ini adalah berbagai manfaat bawang putih yang telah diketahui dan dipelajari melalui berbagai penelitian.

1. Meredakan Flu dan Pilek

Salah satu manfaat bawang putih yang paling dikenal adalah kemampuannya dalam meredakan flu dan pilek. Kandungan allicin di dalam bawang putih dipercaya mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membantu tubuh melawan infeksi virus. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi bawang putih dapat mempercepat pemulihan dari flu serta mengurangi intensitas gejalanya. Meskipun sebagian besar penelitian masih dilakukan dalam skala laboratorium, manfaat ini tetap menjadi alasan banyak orang mengonsumsi bawang putih sebagai langkah pencegahan alami terhadap penyakit musiman.

2. Menurunkan Kadar Kolesterol

Kandungan allicin dalam bawang putih juga diketahui dapat menghambat pembentukan kolesterol jahat atau LDL di hati. Hal ini menjadikan bawang putih sebagai salah satu bahan alami yang mampu membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Beberapa studi menunjukkan bahwa konsumsi bawang putih secara rutin dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total dan LDL, meskipun hasilnya masih bervariasi antar individu dan penelitian lanjutan tetap diperlukan untuk membuktikan efektivitasnya secara menyeluruh.

3. Menurunkan Tekanan Darah

Manfaat lainnya dari bawang putih adalah membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Allicin bekerja dengan cara merilekskan pembuluh darah dan memperlancar aliran darah, sehingga tekanan darah dapat turun secara alami. Konsumsi bawang putih secara rutin dapat menjadi pelengkap yang efektif dalam pengelolaan hipertensi, terutama jika diimbangi dengan gaya hidup sehat, seperti olahraga teratur, mengurangi konsumsi garam, serta menjaga berat badan ideal.

4. Mencegah Penyakit Jantung

Dengan kemampuannya dalam menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah, bawang putih juga berkontribusi dalam mencegah penyakit jantung. Kolesterol yang terkendali membantu mencegah penyumbatan pembuluh darah, sementara tekanan darah yang stabil mendukung fungsi jantung dalam memompa darah secara optimal. Selain itu, bawang putih juga memiliki efek antikoagulan ringan yang membantu mengencerkan darah dan mencegah pembentukan bekuan darah yang bisa menyebabkan serangan jantung atau stroke.

5. Mencegah Kanker

Bawang putih mengandung senyawa aktif yang memiliki sifat antikanker. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa konsumsi bawang putih secara rutin dapat menurunkan risiko beberapa jenis kanker, termasuk kanker lambung, kanker payudara, kanker usus besar, kanker paru, dan kanker pankreas. Efek ini diduga berasal dari kandungan antioksidan yang tinggi dalam allicin, yang dapat melawan radikal bebas dan menghambat pertumbuhan sel-sel kanker. Meskipun begitu, manfaat ini masih perlu dibuktikan lebih lanjut melalui penelitian klinis yang lebih besar dan mendalam.

6. Mencegah Kanker Lambung

Selain bersifat anti kanker, bawang putih juga memiliki kemampuan antibakteri yang dapat melawan infeksi bakteri *Helicobacter pylori* — salah satu penyebab utama penyakit maag kronis dan kanker lambung. Beberapa studi menunjukkan bahwa suplemen bawang putih dapat membantu mencegah infeksi ini serta menurunkan risiko komplikasi seperti kebocoran dan perdarahan lambung. Namun, bagi individu yang memiliki gangguan lambung, konsumsi bawang putih dalam jumlah besar harus dilakukan dengan hati-hati dan sebaiknya di bawah pengawasan medis.

7. Mencegah Gangguan Fungsi Otak

Tekanan darah tinggi dan kolesterol yang tidak terkontrol dapat merusak pembuluh darah kecil di otak, yang kemudian meningkatkan risiko gangguan kognitif seperti demensia dan Alzheimer. Dengan kemampuannya menjaga kestabilan tekanan darah dan kadar kolesterol, bawang putih berperan dalam menjaga kesehatan otak. Mengonsumsi bawang putih secara rutin dapat menjadi langkah alami untuk melindungi fungsi otak dan mencegah penurunan daya ingat seiring bertambahnya usia.

Bawang putih dikenal memiliki beragam manfaat bagi kesehatan, mulai dari membantu menurunkan tekanan darah hingga meningkatkan daya tahan tubuh. Namun, penting untuk diingat bahwa setiap orang memiliki kondisi kesehatan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, sebaiknya tidak mengonsumsi bawang putih secara sembarangan. Konsultasikan terlebih dahulu penggunaannya sebagai bagian dari pola hidup sehat kepada ahli gizi atau tenaga medis terpercaya, agar Anda mendapatkan panduan yang tepat, aman, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh Anda.

Referensi:

BMC Musculoskeletal Disorders. (2023). Dietary garlic and hip osteoarthritis: Evidence of a protective effect and putative mechanism of action.

Everyday Health. (2021). 7 potential benefits of adding garlic to your recipes and meals.

Instacare. (2023). 9 amazing garlic benefits for women sexually.

American Journal of Epidemiology. (2023). Vegetables, fruit, and colon cancer in the Iowa Women's Health Study.