Mengenal Baking Soda dan Manfaatnya bagi Kesehatan Tubuh Anda

Baking soda atau **natrium bikarbonat** ($NaHCO_3$) telah lama digunakan dalam dunia kuliner sebagai bahan pengembang. Namun, di luar fungsi dapurnya, senyawa ini juga menunjukkan berbagai potensi manfaat kesehatan yang telah diteliti dalam bidang medis dan farmasi. Dengan struktur kimia yang sederhana, natrium bikarbonat mampu menyeimbangkan pH tubuh dan digunakan dalam pengobatan beberapa kondisi tertentu.

Apa Manfaat Baking Soda untuk Kesehatan?

Berikut adalah beberapa manfaat yang telah ditemukan dari penggunaan baking soda untuk tubuh manusia:

1. Mengatasi Mulas dan Refluks Asam

Salah satu penggunaan paling umum dari soda kue dalam dunia kesehatan adalah sebagai antasid alami. Baking soda dapat menetralkan kelebihan asam lambung yang naik ke kerongkongan dan menyebabkan sensasi panas atau terbakar (mulas). Namun, karena kandungan natriumnya cukup tinggi, konsumsi berlebihan dapat memicu gangguan seperti alkalosis metabolik. Oleh karena itu, penggunaannya perlu diperhatikan, terutama bagi individu dengan pembatasan asupan garam.

2. Meringankan Sariawan

Jika kamu bertanya, apakah soda kue sehat untuk tubuh manusia, salah satu jawabannya bisa ditemukan pada kemampuannya dalam mengatasi masalah mulut seperti sariawan. Berkumur dengan larutan baking soda dapat membantu mempercepat penyembuhan sariawan berkat sifat

antibakterinya.

3. Meningkatkan Kinerja Fisik

Mengonsumsi baking soda dalam jumlah terbatas sebelum aktivitas fisik intensif dapat membantu meningkatkan daya tahan otot. Hal ini berkaitan dengan kemampuannya dalam menetralkan asam laktat yang menumpuk selama latihan intensitas tinggi.

4. Meredakan Iritasi Kulit dan Sengatan Matahari

Baking soda dapat dijadikan campuran dalam air mandi untuk meredakan rasa gatal akibat gigitan serangga atau sengatan matahari. Untuk hasil yang lebih optimal, kamu dapat menambahkan bahan alami lainnya seperti oatmeal atau tepung maizena.

5. Mendukung Terapi Kanker

Penelitian awal pada hewan dan kultur sel menunjukkan bahwa baking soda berpotensi meningkatkan efektivitas obat kemoterapi dengan cara menurunkan tingkat keasaman di sekitar sel tumor. Meski demikian, diperlukan studi lebih lanjut pada manusia untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya dalam pengobatan kanker.

Mana yang Lebih Aman Baking Powder atau Baking Soda?

Baik baking powder maupun baking soda memiliki peran berbeda. Baking soda hanya mengandung natrium bikarbonat murni, sedangkan baking powder merupakan campuran natrium bikarbonat dengan asam tartarat dan bahan lain. Untuk penggunaan kesehatan, baking soda lebih direkomendasikan karena tidak mengandung zat tambahan lain yang dapat memengaruhi metabolisme tubuh (Hidayat et al., 2022).

Legalitas dan Harga di Pasaran

Di tingkat global, natrium bikarbonat telah disetujui oleh FDA (Food and Drug Administration) sebagai bahan yang aman (GRAS – generally recognized as safe). Sementara di Indonesia, penggunaannya sebagai bahan pangan dan tambahan kesehatan telah banyak digunakan, meski tetap harus sesuai dosis dan petunjuk penggunaan (Lestari & Sari, 2020).

Harga baking soda sendiri cukup terjangkau dan mudah ditemukan di pasaran. Untuk kemasan 250 gram, harga berkisar antara Rp15.000 hingga Rp30.000, tergantung merek dan tempat pembelian.

Amankah Mengonsumsi Soda Kue Setiap Hari?

Meskipun manfaat baking soda untuk kesehatan tampak menjanjikan, konsumsi harian tanpa anjuran medis tidak disarankan. Penggunaan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan masalah pencernaan seperti mual, kembung, atau muntah. Selain itu, asupan natrium yang tinggi juga dapat berdampak negatif bagi individu dengan hipertensi atau gangguan jantung.

Referensi:

Healthline. Diakses pada 2023. 22 Benefits and Uses of Baking Soda.

Everyday Health. Diakses pada 2023. What Is Baking Soda? Uses, Health Benefits, Side Effects, and

More.