Rahasia Sehat di Balik Toge: Manfaat Luar Biasa untuk Tubuh Kamu



Toge adalah tanaman muda yang muncul setelah biji mengalami proses perkecambahan. Umumnya, toge berasal dari kacang hijau yang telah mengalami germinasi, dan sering digunakan dalam berbagai masakan tradisional Asia. Selain berfungsi sebagai penambah rasa pada masakan, toge juga dikenal memiliki potensi dalam meningkatkan kesuburan pada pria.

Namun, manfaat toge jauh lebih luas daripada sekadar pengaruh terhadap kesuburan. Konsumsi toge secara rutin dapat memberikan sejumlah manfaat kesehatan yang signifikan bagi tubuh.

Toge mengandung banyak nutrisi penting, di antaranya adalah karbohidrat, protein, serat, vitamin B, vitamin C, vitamin K, folat, zat besi, kalium, dan fosfor. Selain itu, toge juga mengandung beragam antioksidan, seperti beta karoten, polifenol, dan asam fenolat yang bermanfaat bagi kesehatan**.** vitamin C yang terdapat pada toge dapat memenuhi 15 persen dari kebutuhan vitamin C harian tubuh.

Manfaat Toge Bagi Kesehatan

Toge menawarkan berbagai manfaat kesehatan, mulai dari kandungan vitamin C dan K yang melimpah, hingga protein dan serat yang memberikan tekstur renyah yang khas. Selain itu, toge juga mengandung folat, mangan, fosfor, dan zat besi. selain menjaga atau meningkatkan kesuburan, toge juga memiliki beberapa manfaat lainnya, seperti:

- **Membantu Mengurangi Stress**

Vitamin C, selain dikenal untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, Vitamin C juga terbukti efektif

dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, menurut penelitian yang disusun oleh *Joanna Briggs Institute* di University of Adelaide, Australia. Penelitian ini menunjukkan bahwa vitamin C dapat menurunkan kecemasan yang timbul akibat stres, menstabilkan kadar hormon stres seperti kortisol, dan meningkatkan mood secara keseluruhan. Vitamin C membantu mengurangi peradangan dan kerusakan oksidatif, yang berperan dalam menyeimbangkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi ringan.

- **Mendukung Sistem Kekebalan Tubuh**

Selain vitamin C, zat besi pada toge juga memiliki peran penting dalam mendukung sistem kekebalan tubuh. Satu cangkir toge mentah mengandung cukup banyak zat besi yang dibutuhkan oleh pria dan wanita untuk menjaga kesehatan tubuh. Zat besi membantu sel-sel tubuh tetap kuat dan melawan infeksi. Penelitian menunjukkan bahwa zat besi sangat penting karena kemampuannya dalam membantu tubuh untuk melawan patogen atau mikroorganisme penyebab penyakit.

- **Mencegah Kalsifikasi Arteri dan Menurunkan Risiko Penyakit Jantung**

Toge, yang merupakan sumber kaya vitamin K, memiliki manfaat besar untuk kesehatan jantung. Vitamin K berfungsi menghambat penumpukan kalsium dalam pembuluh darah, yang dapat mencegah terjadinya **(CAC)**. CAC adalah penumpukan kalsium dalam arteri jantung yang dapat mengarah pada penyempitan dan pengerasan pembuluh darah, gejala utama dari penyakit kardiovaskular.

Penelitian menunjukkan bahwa suplementasi vitamin K dapat menurunkan perkembangan CAC hingga 6 persen, sehingga mengurangi risiko penyakit jantung. Oleh karena itu, dapat membantu menjaga kesehatan jantung dengan meningkatkan pembekuan darah yang sehat dan mencegah gangguan pada pembuluh darah.

- **Pilihan Menu Diet**

Taoge, dengan kandungan kalorinya yang sangat rendah, merupakan pilihan ideal bagi kamu yang ingin menurunkan berat badan. Mudah ditambahkan ke berbagai hidangan sehat seperti sandwich dan salad tanpa khawatir menambah kalori berlebih. Selain itu, taoge kaya serat yang membantu mengontrol nafsu makan, memberikan rasa kenyang lebih lama, dan mencegah makan berlebihan, mendukung penurunan berat badan secara efektif.

- **Solusi Alami untuk Pencernaan Sehat dan Lancar**

Taoge merupakan sumber serat yang sangat baik, dengan 2,5 gram serat makanan per cangkir yang mencakup sekitar 7-8,5% dari kebutuhan harian serat untuk pria dan wanita. Kandungan serat ini membantu meningkatkan efisiensi pencernaan dengan mengeraskan feses dan merangsang gerakan peristaltik, yang sangat bermanfaat untuk mengatasi masalah pencernaan. Selain itu, toge juga dapat membantu meredakan perut kembung, mencegah sembelit, dan mengatasi diare.

- **Sumber Vitamin B untuk Tingkatkan Metabolisme Tubuh**

Toge kaya akan vitamin B, seperti riboflavin, asam pantotenat, folat, niasin, dan thiamin, yang berperan penting dalam mengatur metabolisme tubuh. Vitamin-vitamin ini membantu mengatur hormon, enzim, dan energi, yang mendukung fungsi tubuh secara keseluruhan. Dengan mengonsumsi toge, kamu dapat meningkatkan metabolisme dan menjaga tubuh tetap bugar dan optimal.

- **Meningkatkan Kesehatan Kulit**

Tauge ternyata tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan tubuh, tetapi juga untuk perawatan kulit. Penelitian menunjukkan bahwa kadar antioksidan dalam tauge bahkan lebih tinggi daripada kacang-kacangan lainnya. Senyawa fenolik yang terkandung dalam tauge membantu mengurangi aktivitas radikal bebas di dalam tubuh.

Dengan kemampuannya ini, tauge dapat meminimalkan keriput, bekas luka, serta noda akibat stres oksidatif. Selain itu, antioksidan dalam tauge juga berperan dalam meningkatkan elastisitas kulit, membuat kamu terlihat lebih muda dan segar lebih lama.

Setelah mengetahui berbagai manfaat luar biasa dari toge, jangan ragu untuk menambahkannya ke dalam menu makanan sehari-hari. Terutama jika kamu ingin menjaga kesehatan jantung dan pencernaan agar tetap optimal!

Referensi

Altomara, D. (2024, November 17). *Health Benefits of Bean Sprouts: Nutritional Facts and Uses*. WebMD. Retrieved January 8, 2025, from https://www.webmd.com/diet/health-benefits-bean-sprouts

Axe, J. (2018, September 24). *Top 5 Health Benefits of Bean Sprouts*. Dr. Axe. https://draxe.com/nutrition/bean-sprouts/

Bean Sprouts — Aussie Sprouts. (n.d.). Aussie Sprouts. Retrieved January 8, 2025, from https://www.aussiesprouts.com.au/bean-sprouts