***Manfaat Makanan Bagi Tubuh***

Makanan merupakan bahan baku utama bagi manusia untuk memproduksi energi dan memenuhi segala nutrisi yang diperlukan tubuh. Ibarat bensin yang sangat vital peranannya bagi kendaraan bermotor, makanan (dan juga minuman) sangat berperan bagi tubuh manusia dalam mempertahankan kelangsungan hidup. Namun, tidak semua jenis makanan yang dikonsumsi dapat memberikan asupan gizi yang baik dan sehat. Oleh sebab itu, sudah saatnya Anda mulai selektif dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Makanan yang sehat ialah makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memperoleh energi. Di sisi lain, ada juga makanan yang sifatnya membantu dalam penyembuhan tubuh. Mairi kita perhatikan uraian berikut. Ada pepatah kuno yang mengatakan bahwa “biarlah makananmu sebagai obatmu”. Pesan tersebut memang benar adanya, terbukti dengan semakin banyaknya penemuan di bidang kedokteran yang telah teruji secara valid dan meyakinkan terkait beberapa jenis makanan yang bisa menjadi obat bagi tubuh. Puluhan tahun lamanya, para ahli gizi telah melakukan penelitian terkait identifikasi manfaat nutrisi dari makanan seperti karbohidrat, kalori, lemak, vitamin, dan mineral. Berbagai nutrisi tersebut diteliti untuk menemukan apakah bermanfaat bagi tubuh manusia atau tidak. Dan berikut ini merupakan beberapa makanan yang menurut penelitian memiliki manfaat bagi tubuh manusia.

* **Teh hijau**  
  Teh hijau ini merupakan salah satu minuman yang sebaiknya Anda konsumsi secara rutin karena menurut penelitian, teh hijau memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti membantu mengurangi resiko penyakit kanker, jantung, dan juga stroke. Teh hijau juga dipercaya dapat membantu mencegah penyakit diabetes, meredakan radang usus, dan osteoporosis.
* **Kenari**  
  Buah kenari juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh Anda terutama dalam mengurangi resiko penyakit jantung koroner.
* **Madu**  
  Madu sangat baik untuk membantu menjaga kesehatan tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa madu mengandung anti-bakteri dan anti-virus sehingga sangat baik dikonsumsi secara rutin.
* **Buah [Delima](https://www.deherba.com/menemukan-manfaat-kesehatan-dari-buah-delima.html" \o "Delima)**  
  Buah [Delima](https://www.deherba.com/menemukan-manfaat-kesehatan-dari-buah-delima.html" \o "Delima) dipercaya dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan mengurangi resiko penyakit kanker. Buah Delima, menurut beberapa penelitian, disinyalir kaya akan zat antioksidan sehingga dapat menangkal beberapa jenis penyakit, termasuk penyakit jantung dan tekanan darah.
* **Rempah-rempah**  
  Beberapa jenis rempah-rempah yang telah diketahui sangat bermanfaat bagi tubuh antara lain jahe dan [kayu manis](https://www.deherba.com/khasiat-kayu-manis.html" \o "Kayu Manis). Jahe memiliki manfaat dalam memperbaiki pencernaan dan juga mengandung anti-inflamasi yang dapat memperlambat perkembangan penyakit Alzheimer dan mengurangi resiko penyakit kanker. Sedangkan [kayu manis](https://www.deherba.com/khasiat-kayu-manis.html" \o "Kayu Manis) sangat bermanfaat untuk menstabilkan gula darah dan menurunkan kadar kolesterol.
* **Blueberry**  
  Blueberry juga dikenal sebagai buah yang banyak mengandung zat antioksidan. Blueberry sangat bermanfaat dalam mengurangi resiko penyakit diabetes, menurunkan kadar kolesterol, menunjang kesehatan kandung kemih serta menjaga penglihatan.
* **Salmon**  
  Telah diketahui oleh banyak orang bahwa ikan salmon mengandung omega-3 asam lemak dan protein serta memiliki sifat anti-inflamasi. Manfaat kesehatan yang bisa diperoleh dari ikan salmon ini ialah pencegahan terhadap penyakit diabetes, Alzheimer, dan untuk menyehatkan sistem kardiovaskular.
* **Yoghurt**  
  Yoghurt mengandung [magnesium](https://www.deherba.com/ternyata-manfaat-magnesium-penting-buat-anda-ini-dia-10-diantaranya.html)https://www.deherba.com/components/com_jvcl/assets/images/signal.gif, kalsium, vitamin B-2 dan B-12 serta probiotik yang telah dikenal sebagai bakteri baik di dalam usus. Mengonsumsi yoghurt secara teratur akan membantu Anda dalam menurunkan kadar kolesterol.
* **Brokoli**  
  Brokoli mengandung asam folat, vitamin A, B6, dan juga K. Manfaat brokoli bagi kesehatan ialah untuk membantu melawan penyakit kanker.
* **Noni/Mengkudu**  
  [Buah Noni](https://www.deherba.com/sekilas-noni-juice.html)atau banyak orang-terutama di desa-mengenalnya dengan sebutan Mengkudu ini juga tak kalah hebatnya. Manfaat dan khasiat buah Noni ini telah dikenal sejak masa lampau sampai sekarang untuk mengobati berbagai macam penyakit seperti tekanan darah tinggi, stroke ringan, diabetes tipe 1 dan 2, kanker dan tumor, stres, dan masih banyak lagi. Untuk mendapatkan manfaat kesehatan dari buah Noni ini, Anda bisa mengolahnya secara tradisional juga bisa membeli jusnya yang sudah jadi dan praktis
* **Pare**

Sayur pare yang memiliki rasa pahit ini bermanfaat sebagai obat cacing, obat batuk, sariawan, obat luka, antimalaria, dan penambah nafsu makan.  Berbagai penelitian yang dilakukan di negara-negara seperti Jepang, Jerman, dan Inggris menemukan bahwa pare mengandung saponin, polifenol (antioksidan), glikosida cucurbitacin, flavonoid, charantin, dan momordicin yang bermanfaat untuk mengobati diabetes. Selain itu, kandungan protein momorcharin alfa dan beta serta protein MAP30 (Momordica Antiviral Protein 30) yang terdapat pada pare juga bermanfaat sebagai antivirus HIV.

* **Jamur Tiram**

Jamur tiram bermanfaat untuk mencegah hipertensi, penyakit jantung, mengurangi berat badan, menyembuhkan anemia, diabetes, dan anti-kanker. Jenis-jenis jamur lain, seperti jamur kuping, jamur merang, dan jamur shitake, dan jamur champignon juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

* **Selada**

Selada sangat efektif untuk menurunkan berat badan karena mengandung zat besi dan magnesium yang berfungsi membantu kerja uretik. Selain itu, selada juga bagus untuk mereka yang menderita batuk dan insomnia, membersihkan darah dan membuang kelebihan lemak dalam tubuh.