# 8 Manfaat Teh Putih Bagi Kesehatan

Sebagian besar orang mungkin sudah tahu tentang banyaknya manfaat teh bagi kesehatan, mulai dari mengurangi risiko pembuluh darah tersumbat, penyakit jantung, hingga kanker. Hal ini karena teh mempunyai beberapa kandungan yang hebat, salah satunya adalah polifenol. Polifenol dalam teh berfungsi sebagai antioksidan.

Beberapa macam teh yang telah dikenal luas oleh masyarakat adalah [teh hijau](http://www.artikelkesehatan99.com/teh-hijau-mampu-mengurangi-radang-amandel/), teh putih, [teh hitam](http://www.artikelkesehatan99.com/8-manfaat-teh-hitam-bagi-kesehatan/), teh herbal chamomile, dan [teh oolong](http://www.artikelkesehatan99.com/teh-oolong-dan-berbagai-manfaatnya/). Sama seperti kopi, teh juga mengandung kafein, namun dalam kadar yang lebih sedikit. Diantara [jenis teh](http://www.artikelkesehatan99.com/5-jenis-teh-kaya-manfaat/) yang disebutkan, teh putih adalah yang paling sedikit mengandung kafein dibandingkan jenis lainnya.

Teh putih dihasilkan dari daun teh yang belum teroksidasi dan belum diawetkan. Daun teh putih dipanen ketika usianya masih muda untuk kemudian dikukus beberapa waktu, lalu dikeringkan tanpa melalui proses fermentasi. Oleh sebab itu, kandungan antioksidannya sangat tinggi. Dari segi rasa, teh putih lebih manis dan lebih ringan dibandingkan teh hijau. Selain itu, teh putih juga mempunyai sifat antimikroba.

## Manfaat Teh Putih

Teh putih memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan tubuh, diantaranya adalah :

**1. Membantu mencegah kanker**Teh putih mengandung senyawa polifenol yang dapat melawan radikal bebas, termasuk juga mencegah terjadinya kanker. Kerusakan akibat radikal bebas atau biasa juga dikenal dengan stres oksidatif menjadi salah satu proses penting terhadap terjadinya penyakit kanker, dan kandungan polifenol dalam teh putih dipercaya dapat mengurangi stres oksidatif ini.

**2. Mencegah kerusakan pada tubuh**Selain dapat mencegah kerusakan organ tubuh akibat radikal bebas, senyawa polifenol dalam teh putih juga dapat mencegah peroksida yang timbul akibat kelebihan racun di dalam tubuh.

**3. Menjaga kesehatan mulut**Kombinasi antara senyawa polifenol dan tannin di dalam teh putih mampu membantu menghambat pertumbuhan beberapa macam bakteri yang ada di mulut.

**4. Menjaga kulit tetap sehat**Tingginya kandungan antioksidan dalam teh putih dapat membantu menjaga kesehatan kulit serta membuatnya tetap awet muda. Selain itu, antioksidannya juga mampu membantu melindungi kulit dari bahaya sinar UV.

**5. Menurunkan resistensi insulin**Teh putih adalah salah satu minuman terbaik bagi penderita diabetes karena dapat membantu menurunkan resistensi insulin serta meningkatkan sensitivitas hormon tersebut. Hal itu bermanfaat untuk memperbaiki kontrol gula darah terhadap penderita diabetes.

**6. Mencegah terjadinya gangguan sistem kardiovaskular**Selain polifenol, teh putih juga mengandung flavonoid yang mampu meminimalisir risiko gangguan pada sistem kardiovaskular. Senyawa antioksidan tersebut dipercaya dapat memperbaiki fungsi endotel dan menghambat oksidasi kolesterol jahat yang ada dalam darah.

**7. Menjaga kestabilan berat badan**Untuk menurunkan berat badan diperlukan gaya hidup sehat seperti olahraga dan pola makan seimbang. Selain dua hal tersebut, anda juga bisa menambahkannya dengan minum teh putih secara rutin karena, teh ini juga bermanfaat untuk menjaga berat badan tetap stabil. Teh putih tidak mengandung banyak kalori.

**8. Mencegah infeksi**Teh putih mempunyai sifat anti-bakteri yang berguna untuk sistem kekebalan tubuh. Hal ini akan membuat tubuh terhindar dari risiko serangan mikroorganisme dan bakteri yang bisa menimbulkan infeksi pada tubuh.