**7 Manfaat Kunir Asem Bagi Kesehatan**

1. Mengatur gula darah Penderita diabetes tentu punya kewajiban untuk mengatur kadar gula darah dalam tubuh mereka. Sejak dulu, jamu kunyit asam kerap direkomendasikan bagi penderita diabetes.
2. Mencegah risiko kanker Hebatnya, curcumin dalam kunyit juga punya khasiat untuk mencegah risiko kanker. Sebagai antioksidan dan anti-peradangan, curcumin dapat mengurangi risiko sel tubuh yang mengalami kerusakan akibat mutasi sel dan kanker.
3. Meningkatkan daya tahan tubuh Minum kunir asem secara teratur juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh karena kandungan antioksidan, anti-peradangan, dan antibakteri di dalamnya. Selain itu, curcumin dalam jamu kunyit asam juga bisa menjadi modulator kekebalan tubuh untuk melawan kanker.
4. Menekan risiko komplikasi jantung Masih karena fungsinya sebagai antioksidan dan anti-peradangan, curcumin sangat bermanfaat bagi penderita sakit jantung. Dalam sebuah penelitian tahun 2012, penderita jantung yang mengonsumsi 4 gram curcumin setiap hari setelah operasi bypass jantung bisa menekan risiko komplikasi hingga 17%.
5. Meningkatkan fungsi otak Menurunnya fungsi otak dapat menyebabkan masalah seperti depresi atau Alzheimer. Menariknya, curcumin dalam jamu kunyit asam dapat meningkatkan fungsi brain-derived neurotrophic factor (BDNF) sehingga fungsi otak meningkat dan tidak rentan terkena penyakit otak.
6. Meredakan nyeri haid Selain obat pelancar haid, ternyata manfaat kunir asem adalah meredakan nyeri akibat “tamu bulanan” ini. Lagi-lagi, kandungan curcumin dalam jamu kunyit asam dapat mengurangi produksi hormon pemicu peradangan dan rasa nyeri yaitu prostaglandin. Tak hanya itu, asam jawa dalam jamu kunyit asam juga dapat berpengaruh terhadap sistem saraf serta otak. Dengan demikian, otak bisa mengirim sinyal ke tubuh agar kontraksi rahim bisa mereda dan nyeri haid berkurang.
7. Menurunkan berat badan Bagi mereka yang ingin mencapai berat badan ideal, jamu kunyit asam bisa jadi alternatif minuman yang sehat. Manfaat kunir asem bisa membantu menurunkan berat badan dengan cara mengurangi respon peradangan pada sel tubuh. Dengan terjaganya kadar gula darah serta kolesterol, maka dapat menghindari kenaikan berat badan drastis. Risiko mengalami obesitas juga dapat ditekan. Jamu kunyit asam dan ibu hamil Kandungan curcumin dalam jamu kunyit asam membuat jamu ini kaya manfaat. Wajar jika ibu hamil tertarik untuk minum jamu kunyit asam untuk meredakan pegal linu selama kehamilan. Meski demikian, ibu hamil tidak diimbau mengonsumsi jamu kunyit asam terutama dalam dosis besar. Alasannya, curcumin dalam jamu kunyit asam bekerja menyerupai hormon estrogen dalam tubuh. Konsekuensinya, curcumin dapat memengaruhi kerja homon hingga kontraksi uterus yang berisiko menyebabkan kelahiran prematur dan keguguran. Batas aman konsumsi jamu kunyit asam bagi ibu hamil adalah sebanyak kandungan kunyit yang ada pada makanan saja. Kunyit biasa digunakan sebagai bumbu rempah atau pewarna alami untuk masakan.  
     
   Artikel ini telah tayang di [Kompas.com](http://kompas.com) dengan judul "7 Manfaat Kunir Asem, Jamu yang Bisa Cegah Depresi", <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/11/28/050500520/7-manfaat-kunir-asem-jamu-yang-bisa-cegah-depresi?page=all>.   
     
   Editor : Wisnubrata