

Oleh Fadhlin Hussein
rencana@hmetro.com.my

Ramai rakyat Malaysia menjadikan hidangan minuman teh sebagai tradisi meraikan tetamu.

Apatah lagi kini minum teh itu sendiri adalah amalan harian biasa kerana boleh dinikmati pada bila-bila masa sama ada bersantai di rumah, melayan tetamu atau di majlis keramaian.

Menurut Persatuan Perniagaan Teh Malaysia, negara kita bukan sahaja pengeluar teh, tetapi juga negara peminum teh yang tegar.

Tabiat minum teh digemari ramai bukan sahaja kerana aroma dan cara menyediakan yang menenangkan jiwa, tetapi juga kerana manfaat kesihatannya.

Teh hijau, hitam dan herba mengandungi fitonutrien iaitu sebatian yang bukan sekadar memberikan warna, rasa dan aroma kepada tumbuhan, tetapi juga menyokong kesihatan manusia.

Pengarah Kanan, Pendidikan dan Latihan Pemakanan Sedunia di Herbalife, Susan Bowerman berkata, sesetengah syarikat teh memperkaya teh yang sememangnya baik untuk kesihatan dengan vitamin serta herba fungsian.

Berikut beberapa teh fungsian atau teh adunan khas yang terbukti berkesan untuk disimpan di dalam kabinet dapur anda.

Teh hijau dan hitam

Sediakan secawan teh hijau untuk membantu merangsang aktiviti antioksidan.

Diperbuat daripada tumbuhan *Camellia sinensis*, teh hijau mengandungi empat komponen yang dinamakan katekin iaitu sebahagian daripada

BUKAN SEKADAR ENAK

Teh adunan khas terbukti berkesan untuk kesihatan

PENGAMBILAN secawan teh hijau untuk merangsang aktiviti antioksidan dalam tubuh badan.

kumpulan sebatian dikenali sebagai flavonoid.

"Anda mahu menikmati khasiat kebaikan teh hijau dengan membantu rangsangan tenaga?"

Pilihlah teh hitam yang mengandungi antara dua hingga tiga kali kandungan kafeina lebih tinggi berbanding teh hijau (bergantung tempoh pembuatan teh), dengan manfaat kesihatan yang setanding.

"Sebatian fungsian dalam teh hitam juga boleh mengurangkan risiko strok. Penyelidik University of California

Los Angeles menjalankan penilaian berasaskan bukti ke atas sembilan kajian yang melibatkan 195,000 orang secara keseluruhan, termasuk 4,378 kes strok.

"Data menunjukkan amalan meminum tiga cawan teh hitam mengurangkan risiko strok sebanyak 21 peratus," katanya.

Kamomil

Kamomil membantu memberikan kesan penenang dan melenakan tidur.

Keupayaan kamomil, membantu menggalakkan

LADANG teh di Malaysia yang mengeluarkan teh hijau dan teh hitam.



lavender sebelum tidur dan keseimbangan anda akan beransur reda," katanya.

Pudina

Untuk menggalakkan penghadaman, minum secawan teh pudina yang hangat.

Sebagai salah satu teh terbaik untuk penghadaman, pudina umumnya diketahui boleh melegakan sakit perut, kekejangan dan pedih hulu hati.

"Pudina segar mengandungi mentol yang boleh mengeluarkan kahak dan lendir nipis. Jika anda mengalami selesema, anda boleh hidu wap teh pudina sebelum menikmati minumannya," katanya.

Halia

Halia bukan sahaja menambah kelazatan makanan yang dibakar dan digoreng tumis, tetapi juga menenangkan perut. Halia mengandungi sekurang-kurangnya 14 sebatian bioaktif yang menawarkan pelbagai manfaat kesihatan.

"Halia mempunyai kandungan antioksidan yang tinggi memberi manfaat kepada kesihatan jantung. Tumbuhan ini juga dianggap sebagai herba antiradang. Data mendapati halia mengawal atur reseptor peka kesakitan, yang boleh membantu melegakan kekakuan akibat artritis," katanya.

Lavender

Sebagaimana minyak pati lavender boleh mencetus rasa tenang dan menggalakkan tidur, minuman teh lavender memberikan ketenangan.

"Menyedut wap teh lavender boleh memperlancarkan aktiviti sistem saraf, mendorong ketenangan jiwa dan raga, menurut Pusat Perubatan Universiti Maryland.

"Pengamal aromaterapi menggunakan lavender untuk merawat sakit kepala, gangguan saraf dan keletihan.

"Pengamal kesihatan semula jadi lain mengesyorkan penggunaannya menerusi air rendaman mandi untuk merawat sakit otot dan sendi. Minumlah sedikit teh

tidur ada kaitan dengan flavonoid apigenin yang mengikat reseptor tertentu di otak yang boleh menyebabkan rasa mengantuk.

"Malah kamomil juga dikatakan memberikan kesan antiradang. Penyelidik daripada Universiti

Putra Malaysia (UPM) mendapati bahawa pengambilan kamomil boleh membantu mengurangkan gejala sakit haid atau lebih dikenali sebagai senggugut dan juga kebimbangan.

"Kajian itu mendedahkan bahawa pengurangan paling ketara dalam tahap kesakitan berlaku apabila penggunaan kamomil digabungkan dengan amalan yoga berkala," katanya.



ADA puluhan teh fungsian untuk dipilih yang menyokong gaya hidup sihat.