

Khasiat perencah

Masakan dihidang pasti lebih enak jika bahan digunakan mencukupi



**JAGA
MAKAN**

Oleh Hajahfarhana Tarmudi
hajahfarhana@hmetro.com.my

Setiap kali ke dapur untuk memasak, penulis pastikan bahan untuk membuat 'bumbu' atau perencah ada dalam simpanan.

Tanpanya, pasti hidangan yang disediakan tidak enak dan kurang membangkitkan aroma

menyelerakan. Teringat pesanan ibu ketika memasak di dapur, katanya untuk menghasilkan hidangan yang enak, bahan untuk membuat bumbu mestilah banyak.

Justeru, tidak hairanlah masakan yang dihasilkan ibu sememangnya sedap walaupun dinikmati setiap hari. Dalam menikmati keenakan hidangan, barangkali ramai yang tidak sedar mengenai khasiat bahan yang digunakan untuk membuat bumbu itu.

Bawang merah

Bawang merah mengandungi khasiat yang berguna untuk tubuh badan seperti vitamin C, potasium, serat, asid folik, kalsium, zat besi dan protein yang tinggi.

Menerusi penyelidikan mengenai khasiat bawang merah kepada kesihatan manusia, ia didapati mengandungi dua sebatian utama. Sebatian berkenaan ialah sulfur seperti allyl

propyl disulphida dan flavonoid seperti quercetin.

Flavonoid dipercayai dapat membantu mengurangkan risiko kanser, penyakit jantung dan kencing manis kerana ia mempunyai unsur antikanser, antibakteria, antikuman, antialahan dan antiben-

gak. Bawang juga boleh membantu hati membuang toksin daripada badan selain mengandungi saponin untuk menghalang sel kanser.



Memakan bawang merah setiap hari boleh membantu proses pertumbuhan tisu tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis sehingga 20 peratus.

Kandungan sulfurnya juga boleh membantu kulit

kelihatan muda. Selain itu, bawang merah didapati boleh membantu mengelakkan daripada terkena kanser perut.

Membantu meningkatkan fungsi otak sekali gus mengurangkan risiko penyakit

Alzheimer, Bawang merah dipercayai membantu untuk menurunkan tahap gula bagi mereka yang mempunyai penyakit kencing manis dengan menghadkan keberkesanan insulin dan meningkatkan metabolisme glukosa.

Pengkaji dari India pula mendapati, lebih banyak makan bawang merah semakin rendah gula dalam darah. Mereka mendapati, tiada perbezaan bawang merah mentah dan bawang merah yang direbus.

Bawang putih

Bawang putih digunakan sebagai makanan dan perubatan sejak beribu tahun lalu malah terus berkembang hingga ke hari ini.

Masyarakat Mesir purba percaya bawang putih boleh membantu merawat masalah cacing, jantung dan sakit kepala. Jika dicampurkan bawang putih bersama minyak kelapa, ia boleh digunakan sebagai minyak urut yang baik dan ia banyak digunakan oleh orang Melayu.

Ada juga yang berpendapat, bawang putih boleh membantu membuang angin dalam badan dan mengurangkan panas selain menambah keenakan rasa dalam masakan.

Kajian vitro mendapati bawang putih mempunyai ciri-ciri antibakteria, antikuman dan anti-kulat. Ia juga dikatakan dapat membantu mencegah penyakit jantung, masalah kolesterol yang tinggi, tekanan darah tinggi dan kanser.

Jurnal Pemakanan Klinikal Amerika me-

laporkan, bawang putih dapat membantu menurunkan tahap kolesterol.

Pengambilan 7.2 gram pati bawang putih setiap hari selama enam bulan oleh 56 lelaki yang memiliki tahap kolesterol tinggi berjaya menurunkan tahap kolesterol mereka sehingga tujuh peratus.

Apabila ditumbuk, bawang putih akan mengeluarkan sejenis enzim dipanggil allinase yang menukarkan alliin kepada allicin, sejenis antibiotik yang mengandungi tindakan antibakteria

bersamaan satu peratus penisilin.

Disebabkan itu, bawang putih dikatakan sesuai untuk merawat luka manakala memakan bawang putih dengan kadar yang tetap memberi perubahan yang besar kepada pesakit jantung.

Selain itu, bawang putih yang kaya dengan protein, vitamin A, C, tiamin dan galian seperti tembaga, zink, kalsium, potasium, sulfur, germanium dan selenium, sangat baik untuk mereka yang menghidap selesema.

