

Makanan terbaik untuk kecerdasan otak

Otak manusia adalah satu anugerah yang amat bernilai. Ia sentiasa berfungsi menerima rangsangan dan maklumat, mengolah, mengembangkan fikiran dan emosi serta menyimpan memori. Untuk memastikan otak sentiasa dalam keadaan optimum, ia perlu sentiasa dibekalkan tenaga berterusan.

Terdapat pelbagai pilihan makanan yang baik untuk otak termasuk ikan, kacang, daging dan telur namun terdapat beberapa tumbuhan herba yang mempunyai khasiat terbaik mengekalkan fungsi otak yang baik.

Ginkgo biloba Untuk Otak

Ginkgo biloba adalah herba semula jadi untuk membantu merawat pesakit yang kehilangan memori akibat usia tua dan penyakit Alzheimer. Kelebihan ginkgo biloba adalah ia dapat mengalakkan pengaliran darah dan bekalan oksigen ke otak serta mengurangkan kecenderungan pembekuan darah. Ia juga adalah antioksidan terbaik dan sering dijadikan ramuan di dalam makanan tambahan.

Daun pegaga untuk mengurangkan ketegangan

Daun pegaga mengandungi bahan aktif, triterpenoid glikosida yang kaya dengan vitamin A dan C serta zat besi untuk menguatkan daya ingatan, melancarkan peredaran darah dan melegakan ketegangan akibat tekanan. Menurut kajian penyelidik dari Universiti Putra Malaysia, Prof Dr Suhaila Mohamed menyifatkan tumbuhan herba yang lazimnya dijadikan ulam-ulaman ini membantu meningkatkan keupayaan dari segi pengawalan saraf dalam kalangan kanak-kanak kurang upaya.

Khasiat choline untuk perkembangan sel otak dan ingatan

Choline adalah nutrisi penting untuk keupayaan minda terutama untuk kanak-kanak. Ia boleh diperolehi dari telur, kacang, sayur brokoli dan yogurt. Ia menguatkan ingatan melalui tindakannya untuk sel otak. Bahan aktif yang bernama phosphatidylserine di dalam choline menggalakkan



LIMAU purut mengandungi asid sitrik yang boleh membantu merawat gigitan serangga.

fungsi otak berkembang dengan baik dan membantu mengurangkan risiko mendapat nyanyuk.

Khasiat herba tradisional sebagai penawar kepada kesakitan

Pengambilan herba tradisional sebagai bahan rawatan adalah suatu yang telah lama dipraktikkan sejak dahulu lagi.

Ia mampu untuk mengurangkan masalah kesihatan seperti masalah angin, pening kepala, sengal pinggang dan sakit sendi.

Namun, penggunaannya yang agak terbatas dan kurang dikenali dalam kalangan masyarakat moden menyebabkan ramai yang

bergantung kepada perubahan moden semata-mata.

Namun kini, kajian ilmiah daripada saintis mendapati kemampuan herba seperti kayu putih, halia bara, serai, limau purut dan lengkuas adalah setanding dengan perubatan moden.

Ini kerana herba ini mempunyai khasiat dan kuasa penyembuhan yang terbaik, selamat dan tidak mendatangkan kesan sampingan.

Di samping itu juga, herba ini mudah didapati di sekeliling kita. Kelebihan herba tradisional ini adalah seperti berikut:

Minyak kayu putih untuk kecantikan kulit

Minyak kayu putih atau

nama saintifiknya melaleuca cajuputi powell boleh digunakan setiap hari untuk membantu menyembuhkan luka, jangkitan kulit serta menghilangkan parut atau 'stretch mark' pada badan.

Ia juga kaya dengan khasiat vitamin E untuk menjadikan kulit halus dan mulus.

Kebaikan cengkih untuk kesihatan dalaman

Cengkih atau nama saintifiknya Eugenia Aromaticum berupaya untuk merawat senak perut, masalah penghadaman, cirit-birit dan angin pasang.

Kajian dari Universiti Kansas di Amerika Syarikat mendapati ekstrak eugenol di dalam cengkih dapat mencegah pembekuan darah dan memusnahkan bakteria di dalam daging.

Lengkuas, membantu melancarkan darah dan buah pala membantu mengurangkan masalah angin

Bahan kimia semula jadi di dalam lengkuas didapati mampu untuk menghapuskan bakteria yang menyebabkan masalah angin dan

ketidakhadaman makanan.

Ia membantu melancarkan peredaran darah. Buah pala atau nama saintifiknya Myristica fragrans Linn kerap digunakan sebagai jeruk manakala pucuknya boleh dijadikan ulam.

Kajian dari Universiti Connecticut mendapati buah pala baik untuk mengeluarkan angin dalam perut.

Khasiat limau purut dan serai

Kandungan asid sitrik semula jadi di dalam limau purut bukan sahaja membantu mengekalkan kelembapan kulit malah boleh digunakan untuk membantu merawat gigitan serangga dan masalah kulit kepala.

Manakala serai, sememangnya herba yang sangat mujarab untuk merawat angin dalam perut, membuang toksin serta melancarkan sistem pencernaan badan.

Kajian terbaru dari Institut Kajian Makanan dan Nutrisi Amerika Syarikat mendapati serai mengandungi kandungan beta karotin yang tinggi.