

KHASIAT MADU BAIK UNTUK JANTUNG

Oleh: Siti Maryam binti Mohamad Ismail, 1171245,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Disiarkan pada 21 Ogos 2020



Madu bukanlah makanan yang asing dalam kehidupan kita. Madu terkenal dalam hidangan makanan bukan sahaja di negara-negara Asia Barat, malah juga di seluruh benua Asia dan di Barat.

Madu amat terkenal dengan kandungan khasiat semula jadinya yang tinggi dan digunakan bukan sahaja untuk hidangan makanan, malahan untuk kesihatan dan kecantikan.

Madu merupakan satu sumber antioksidan yang baik. Hal ini kerana madu kaya dengan nilai perubatan yang tinggi seperti antioksidan, antibakteria, antiradang, antiseptik, antibiotik dan afrodisiak semula jadi yang mampu menentang radikal bebas.

Menurut Wisnubrata dalam artikelnya yang bertajuk *Antioksidan dan Apa Fungsinya untuk Tubuh?*, beliau menyatakan bahawa antioksidan ini mempunyai sifat pelbagai senyawa yang mampu melawan radikal bebas.

Malah, antioksidan mampu membantu melindungi tubuh manusia daripada kerosakan sel akibat dari radikal bebas seperti toksin yang terkumpul di dalam badan.

Menurut Rena Goldman dalam artikelnya yang bertajuk *The Top 6 Raw Honey Benefits*, banyak penyelidikan yang menunjukkan bahawa kandungan sebatian antioksidan dalam madu memainkan peranan penting dalam mencegah penyakit jantung.

Tekanan darah merupakan faktor yang amat penting dalam mempengaruhi risiko penyakit jantung.

Madu yang diperkaya dengan antioksidan mampu membantu mengurangi tekanan darah serta mencegah penyakit jantung.

Seterusnya, madu juga dapat mengurangkan kadar kolestrol dalam badan manusia. Kolestrol jahat dikenali sebagai lipoprotein berkepadatan rendah (LDL) yang meningkatkan risiko diserang penyakit jantung.

Menurut kajian yang terdapat dalam *Jurnal Circulation*, seseorang yang mengamalkan meminum madu selama 30 hari, mampu mengurangkan kadar kandungan kolestrol dalam badannya.

Jelaslah bahawa madu ini amat kaya dengan pelbagai khasiat semula jadi yang banyak kegunaannya untuk kesihatan.

Madu bukan sahaja berfungsi mengurangkan risiko penyakit jantung, malah boleh mencantikkan kulit dan wajah, menyembuhkan luka serta membantu dalam meredakan gejala batuk dan sakit tekak.

Walaupun madu berfungsi membantu menangani pelbagai penyakit dan banyak digunakan dalam bidang kesihatan, ia bukan alternatif kepada rawatan bagi penyakit-penyakit kronik dan kritikal.

Sekiranya anda menghidap penyakit yang serius dan kritikal, anda masih perlu merujuk pada doktor untuk mendapatkan rawatan yang sepatutnya.

