

## Banyak Manfaat Sarang Burung Walit Terhadap Kesehatan



Oleh: Nur Afiqah Maskam

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 30 Julai 2021*

Sarang burung walit dihasilkan oleh spesies burung walit *Aerodramus fuciphagus* dan *Aerodramus maximus*. Burung itu membina sarang daripada air liur yang kemudian akan mengeras dan boleh diproses untuk kegunaan orang ramai.



Gambar hiasan

Menurut kajian, sarang burung merupakan makanan eksotik yang terkenal sejak dahulu lagi dalam kalangan masyarakat Cina kerana ia mempunyai nutrisi yang sangat berkhasiat.

Selain itu, sarang burung telah dijadikan makanan tambahan di China sejak zaman Dinasti Ming. Jelaslah, masyarakat Cina menggunakan sarang burung sebagai perubatan tradisional sejak dahulu lagi.

Seperti spesies-spesies organik lain, sarang burung walit juga mempunyai nutrisi tersendiri yang sangat baik terutamanya untuk kesihatan. Dalam setiap 100 gram (g) sarang burung walit, terdapat 281 kalori, 37.5 g protein, 0.3 g lemak, 32.1 g karbohidrat, 485 g kalsium, 18 miligram (mg) fosforus, 3 mg besi dan 24.5 g air.

Pengambilan sarang burung walit dalam kehidupan seharian membantu dalam membentuk tubuh yang lebih sihat dan cantik. Terdapat banyak manfaat dan khasiat sarang burung walit yang perlu kita ketahui.

Antaranya, ia kaya dengan protein. Daripada keseluruhan sarang tersebut, ia mengandungi protein yang tinggi antara 59.8 peratus sehingga 65.4 peratus. Seperti yang kita tahu, protein merupakan salah satu makronutrien yang penting bagi tubuh manusia.

Kesan pengambilan sarang burung walit yang kaya dengan protein ini boleh memastikan jisim otot tidak susut dan dapat merangsang sel dalam sistem imunisasi sekali gus menguatkan imuniti badan untuk melawan penyakit.

Tambahan pula, sarang burung walit mengandungi mineral berkepekatan tinggi, protein aktif dan protein gelatin. Oleh itu, ia boleh menjadi produk kesihatan semula jadi yang asli dan sesuai dengan semua peringkat umur.

Selain itu, ia juga merupakan produk kesihatan yang bagus untuk wanita hamil. Penyelidik dari Jerman, R Schauer membuktikan penghasilan asid sialik dari sarang burung walit berperanan penting dalam membantu perkembangan otak bayi.

Sehubungan itu, wanita hamil perlu kerap mengambil makanan yang mengandungi asid sialik yang tinggi seperti sarang burung walit supaya dapat menguatkan badan mereka dan janin di dalam kandungan.

Sarang burung walit juga sangat sesuai digunakan untuk mengekalkan kecantikan kulit. Sarang burung yang terdiri daripada hormon peptida yang dikenali sebagai faktor pertumbuhan yang berhubung dengan kulit (EGF), berperanan penting untuk gen kecantikan.

Pengambilan sarang burung walit secara konsisten akan membantu meningkatkan kelembutan dan mengurangkan kadar penuaan.

Pengalaman penulis sendiri menggunakan produk berasaskan sarang burung walit seperti pencuci muka dan serum memberikan kesan yang positif terhadap kulit wajah dan menjadikannya lebih sihat dari sebelumnya. Produk berasaskan sarang burung walit juga sesuai untuk semua jenis kulit.



Gambar hiasan

Amalan menjadikan sarang burung walit sebagai makanan tambahan boleh menjadi salah satu usaha untuk kekal sihat dan bertenaga.

Ternyata sarang burung walit mengandungi banyak nutrisi dan zat yang diperakui sejak dahulu dalam bidang perubatan tradisional Cina.

Dahulu, mungkin sukar untuk kita mendapatkan bekalan sarang burung walit. Namun, hari ini terdapat banyak produk burung walit di pasaran sama ada dalam bentuk makanan tambahan atau produk penjagaan kulit.