

Manfaat Cili Terhadap Kesehatan Manusia



Oleh: Siti Saibah Mohamad Anipa

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 10 Ogos 2021



Cili merah yang segar.

Kesan buruk ekoran memakan lada atau cili berlaku sekiranya diambil secara berlebihan. Namun, ia memberi kesan yang baik jika dimakan secara sederhana.

Makan secara berlebihan itu sendiri tidak digalakkan dalam Islam. Hadis daripada Miqdam bin Ma'di, Rasulullah SAW bersabda: “Tidaklah anak Adam memenuhi bekas yang lebih buruk daripada perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan belakangnya. Namun jika dia mesti (melelebihkannya), hendaklah sepertiga perutnya diisi untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk bernafas.” (Riwayat sunan Ibn Majah)

Antara keburukan yang selalu didengar akibat makan cili adalah buasir, pedih hulu hati dan gangguan perut. Cirit-birit adalah gangguan perut yang sering terjadi.

Hal ini kerana cili meningkatkan asid dalam perut yang boleh menghakis dinding perut sedikit demi sedikit. Muntah, demam dan sakit kepala sering datang bersama cirit-birit.

Keadaan tersebut pernah dialami oleh saya sendiri, yang mana gangguan perut sering terjadi selepas daripada memakan makanan pedas seperti ramen, Maggi Pedas Gila atau budu yang ditabur cili padi.

Walaupun begitu, ia tidak memudaratkan kesihatan dan gangguan perut yang dialami hanya sekitar dua atau tiga kali setiap pengambilan makanan pedas.

Selain itu, ia menyebabkan hilang ingatan. Pengkaji dari Universiti of South Australia dan Universiti Qatar mendapati bahawa individu yang gemar akan makanan pedas berisiko tinggi mengalami demensia.

Seterusnya, ia boleh menyebabkan seseorang susah tidur malam atau mengalami insomnia.

Hal ini kerana kepedasan cili mampu meningkatkan suhu badan yang menyebabkan badan kita cepat berpeluh. Bahkan kadar tenaga dalam badan kita akan meningkat dengan pengambilan cili dan sudah tentu mengakibatkan kita sukar tidur.

Walau bagaimanapun, ada beberapa kesan baik cili terhadap kesihatan. Pertama, ia menurunkan kadar gula dalam badan.

Kajian penyelidikan di University of Tasmania yang diterbitkan dalam *American Journal of Clinical Nutrition* pada Julai 2006 mendapati bahawa cili memberi kesan positif kepada individu yang mengalami kencing manis dan mempunyai berat badan berlebihan.



Terdapat banyak cili padi yang tumbuh di pokok.

Selain itu, *capsaicin* dalam cili dapat meningkatkan kadar metabolisme dan membakar lemak dalam badan.

Ada kajian mengatakan bahawa dalam masa hanya tiga jam, kadar metabolisme akan meningkat sebanyak 23 peratus. Ini sangat sesuai bagi individu yang ingin membakar lemak dalam badan.

Dengan meningkatnya metabolisme, ia dapat melegakan selsema dan asma dengan mengembangkan saluran udara paru-paru.

Seterusnya, memakan cili dapat meningkatkan kesihatan jantung dan mencegah strok. Cili boleh meningkatkan peredaran darah dan bertindak melindungi jantung daripada strok.

Memakan cili dapat mencegah kanser prostat. Di samping itu, cili juga bertindak sebagai antibiotik bagi melancarkan peredaran darah.

Cili juga bertindak sebagai antioksidan untuk memusnahkan radikal bebas. Ia mempunyai vitamin C dan vitamin A, di dalamnya mempunyai bahan antioksidan yang kuat iaitu beta-karoten.