



MANFAAT MADU

Bagi Kesehatan



#KKJ0091

Manfaat Madu Bagi Kesehatan

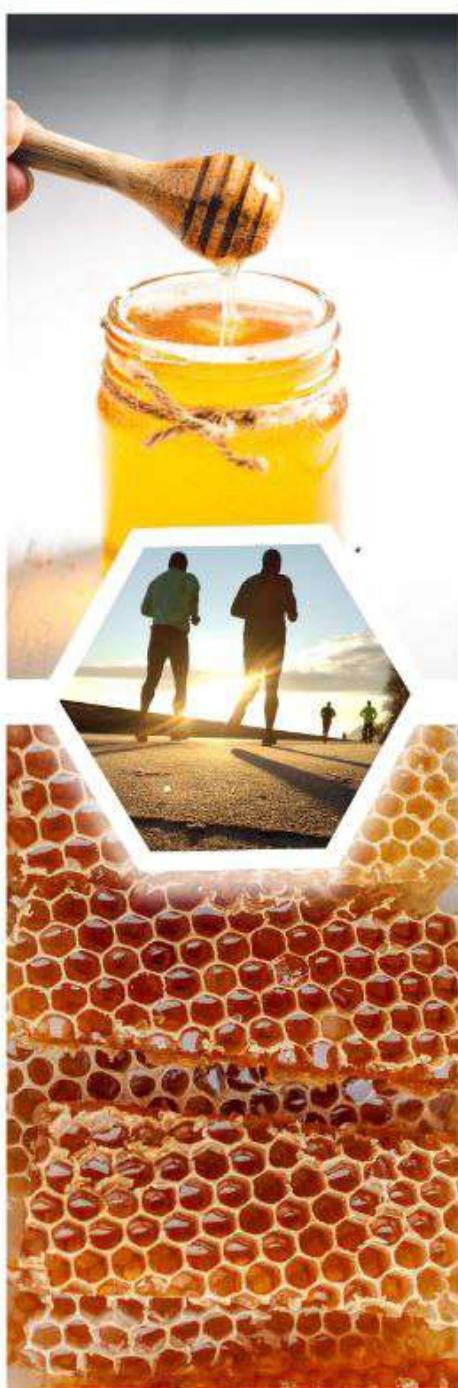


ENERGI BOOSTER

Madu merupakan cairan bertekstur kental dengan rasa manis yang diproduksi oleh lebah. Lebah mengumpulkan gula dari nektar bunga. Lebah memanfaatkan madu sebagai cadangan makanan. Merangkum dari *Healthline*, satu sendok makan madu mengandung 64 kalori dan 17 gram gula termasuk *fruktosa*, *glukosa*, *maltosa*, dan *sukrosa*.

Kandungan tersebut membuat madu menjadi sumber energi yang baik. Glukosa dalam madu dapat diserap oleh tubuh dengan cepat dan memberikan dorongan energi langsung. Sementara itu, fruktosa memberikan energi berkelanjutan karena diserap lebih lambat. Madu juga berperan menjaga kadar gula darah cukup konstan dibandingkan dengan jenis gula lainnya.

Sumber : <https://kesehatan.kontan.co.id/news/10-manfaat-madu-untuk-kesehatan-bila-dikonsumsi-secara-rutin>



#KKJ0092

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



MENGOBATI BATUK

Sebuah studi tahun 2012 yang terbit dalam *Journal Pediatrics* menemukan bahwa konsumsi **dua sendok teh madu bisa membantu menyembuhkan batuk yang membandel.**

Hal ini diketahui karena sifat anti-mikroba dalam madu yang bisa membunuh bakteri tertentu. **Penelitian lain yang melibatkan 139 anak menemukan bahwa madu**

dapat meredakan batuk di malam hari dan meningkatkan kualitas tidur dibanding obat batuk anak.

Merangkum dari CNN, penelitian lain di Italia dan Israel juga menunjukkan hasil serupa meski menggunakan jenis madu yang berbeda. Meski begitu, madu tidak boleh diberikan pada anak berusia di bawah satu tahun. Ini karena sistem pencernaan bayi tidak dapat mengatasi kontaminasi dalam madu.

Sumber : <https://kesehatan.kontan.co.id/news/10-manfaat-madu-untuk-kesehatan-bila-dikonsumsi-secara-rutin>



#KKJ0093

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



MEMBUAT TIDUR MAKIN NYENYAK

Jika Anda sulit tidur, tak ada salahnya mengonsumsi madu. Melansir dari **NDTV Food**, madu dapat melepaskan serotonin. Oleh tubuh, serotonin akan diubah menjadi melatonin, senyawa kimia yang mengatur kualitas tidur. Anda bisa menambahkan satu sendok teh madu ke dalam segelas susu hangat atau secangkir teh.

Sumber : <https://kesehatan.kontan.co.id/news/10-manfaat-madu-untuk-kesehatan-bila-dikonsumsi-secara-rutin>



Budy Beekeeper



Budy Beekeeper



082337642389

#KKJ0094

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



MEMBANTU PENYEMBUHAN LUKA DAN LUKA BAKAR

Pengobatan madu topikal untuk menyembuhkan luka dan luka bakar telah dilakukan sejak zaman Mesir Kuno. Hal ini juga didukung dengan 26 penelitian yang menunjukkan hasil serupa. Dalam sebuah tinjauan terhadap 26 penelitian tersebut ditemukan, madu paling efektif untuk menyembuhkan luka bakar dan luka parsial yang terinfeksi setelah operasi. Satu studi melaporkan tingkat keberhasilan 43,3 % dengan madu sebagai perawatan luka. Dalam penelitian lain, madu topikal menyembuhkan 97 % pasien dengan luka diabetik. Para peneliti percaya, khasiat penyembuhan madu berasal dari sifat antibakteri dan anti-inflamasi serta kemampuannya untuk memelihara jaringan di sekitarnya.

Sumber : <https://kesehatan.kontan.co.id/news/10-manfaat-madu-untuk-kesehatan-bila-dikonsumsi-secara-rutin>



 Budy Beekeeper

 Budy Beekeeper

 082337642389

#KKJ0095

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



MENURUNKAN TEKANAN DARAH

Melansir dari *Healthline*, madu mengandung senyawa antioksidan yang telah dikaitkan dengan penurunan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan pada tikus dan manusia menunjukkan sedikit penurunan tekanan darah dengan mengonsumsi madu.

Sumber : <https://kesehatan.kontan.co.id/news/10-manfaat-madu-untuk-kesehatan-bila-dikonsumsi-secara-rutin>



#KKJ0096

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



MENJAGA KADAR KOLESTEROL

Beberapa penelitian menunjukkan adanya kaitan antara konsumsi madu dengan kadar kolesterol. Madu diketahui dapat mengurangi kolesterol jahat (LDL) sambil secara signifikan meningkatkan kolesterol baik (HDL). Sebuah studi yang dilakukan pada 55 pasien membandingkan madu dengan gula pasir. Hasilnya, madu menyebabkan penurunan LDL 5,8 % dan peningkatan kolesterol HDL 3,3 %. Tak hanya itu, konsumsi madu juga menyebabkan penurunan berat badan sederhana 1,3 persen.

Sumber : <https://kesehatan.kontan.co.id/news/10-manfaat-madu-untuk-kesehatan-bila-dikonsumsi-secara-rutin>



#KKJ0097

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



MENURUNKAN KADAR TRIGLISERIDA

Trigliserida adalah salah satu jenis lemak yang ditemukan dalam darah. Peningkatan jenis lemak ini merupakan salah satu faktor risiko penyakit jantung. Uniknya, banyak penelitian yang telah mengaitkan konsumsi madu secara berkala dengan kadar trigliserida yang lebih rendah.

Sumber : <https://kesehatan.kontan.co.id/news/10-manfaat-madu-untuk-kesehatan-bila-dikonsumsi-secara-rutin>



#KKJ0098

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



BAIK UNTUK JANTUNG

Tiga manfaat sebelumnya kerap membuat madu dikaitkan dengan kesehatan jantung yang lebih baik. Kandungan fenol dan senyawa antioksidan lain juga dikaitkan dengan pengurangan risiko penyakit jantung.

Madu diketahui dapat membantu pembesaran arteri di jantung sehingga meningkatkan aliran darah ke jantung. Di samping itu, madu juga dapat mencegah pembentukan gumpalan darah yang bisa menyebabkan serangan jantung dan stroke.

Sumber : <https://kesehatan.kontan.co.id/news/10-manfaat-madu-untuk-kesehatan-bila-dikonsumsi-secara-rutin>



 Budy Beekeeper

 Budy Beekeeper

 082337642389

#KKJ0099

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



MENGONTROL BERAT BADAN



Sebuah studi yang terbit dalam *Journal of American College of Nutrition* pada 2010 menemukan bahwa madu dapat membantu mengendalikan nafsu makan. Konsumsi madu sebelum tidur membuat tubuh membakar lebih banyak lemak selama jam-jam awal tidur.

Sumber : <https://kesehatan.kontan.co.id/news/10-manfaat-madu-untuk-kesehatan-bila-dikonsumsi-secara-rutin>

 Budy Beekeeper

 Budy Beekeeper

 082337642389

#KKJ0100

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



MENGHILANGKAN KETOMBE

Sebuah studi yang dipublikasikan pada *European Journal of Medical Research* tahun 2001 menemukan madu bisa membantu menghilangkan ketombe. Studi ini menggunakan madu yang diencerkan dengan air hangat ke area yang bermasalah dan mendiampkannya selama tiga jam sebelum dibilas.

Hasilnya, para responden melaporkan berkurangnya rasa gatal dan kerak ketombe dalam waktu satu minggu. Tak hanya itu, kerak di kulit kepala sembuh dalam dua minggu dan pasien bahkan menunjukkan pengurangan rambut rontok. (Resa Eka Ayu Sartika)

Sumber : <https://kesehatan.kontan.co.id/news/10-manfaat-madu-untuk-kesehatan-bila-dikonsumsi-secara-rutin>



 Budy Beekeeper

 Budy Beekeeper

 082337642389

#KKJ0101

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



MUDAH DICERNA

Karena molekul gula pada Madu dapat berubah menjadi gula lain (misalnya fruktosa menjadi glukosa), **Madu mudah dicerna oleh perut yang paling sensitif sekalipun**, walau memiliki kandungan asam yang tinggi. Madu membantu ginjal dan usus untuk berfungsi lebih baik.

Sumber : www.ubb.ac.id "Madu Mahluk Ajaib Bermanfaat dan penuh Khasiat"



#KKJ0102

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



RENDAH KALORI

Kualitas Madu lain adalah, jika dibandingkan dengan jumlah gula yang sama, **kandungan kalori Madu 40% lebih rendah.** Walau memberi energi yang besar, Madu tidak menambah berat badan.

Sumber : www.ubb.ac.id "Madu Mahluk Ajaib Bermanfaat dan penuh Khasiat"

#KKJ0103

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



BERDIFUSI LEBIH CEPAT MELALUI DARAH



Jika dicampur dengan air hangat, Madu dapat berdifusi ke dalam darah dalam waktu tujuh menit. Molekul gula bebasnya membuat otak berfungsi lebih baik karena otak merupakan pengonsumsi gula terbesar.

Sumber : www.ubb.ac.id "Madu Mahluk Ajaib Bermanfaat dan penuh Khasiat"

#KKJ0104

Manfaat Madu Bagi Kesehatan



MEMBANTU PEMBENTUKAN DARAH

Madu berpengaruh positif dalam mengatur dan membantu peredaran darah. Madu juga berfungsi sebagai pelindung terhadap masalah pembuluh kapiler dan arteriosklerosis.

Sumber : www.ubb.ac.id "Madu Mahluk Ajaib Bermanfaat dan penuh Khasiat"