

# 6 Manfaat Daun Jambu Biji untuk Kesehatan

Category: Gaya Hidup, Sehat  
written by Maulya | 01/06/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Jakarta – Dikenal kaya akan kandungan antioksidan, buah dan daun jambu biji juga kaya akan vitamin C, serat, dan potasium. Selain itu, kandungan nutrisi yang terdapat pada daun jambu biji juga banyak sekali manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

Ekstrak antioksidan pada daun jambu biji mampu melindungi tubuh dari berbagai penyakit. Bukan hanya itu, daun jambu biji juga merupakan salah satu obat herbal alami yang telah dipercaya di berbagai belahan dunia .

Dikutip dari Healthline, dijelaskan bahwa terdapat kandungan nutrisi lainnya pada daun jambu biji seperti flavonoid, polifenol, tanin, dan karotenoid yang dapat mengobati tubuh dari berbagai penyakit.

Banyak sekali manfaat dari daun jambu biji yang belum banyak

kita ketahui, salah satunya dapat menangkal radikal bebas. Lalu, apa saja sih manfaat lainnya? Simak penjelasannya.

## **MANFAAT DAUN JAMBU BIJI**

Berikut adalah beberapa manfaat dari daun jambu biji:

### **Mencegah Radikal Bebas**

Tubuh kita membutuhkan antioksidan yang cukup supaya bisa menetralkan radikal bebas. Antioksidan sangat berguna dalam membantu melindungi kerusakan sel pada tubuh kita yang disebabkan oleh radikal bebas.

Radikal bebas juga menjadi salah satu penyebab munculnya penyakit jantung dan juga penyakit kanker. Serta, dapat menyebabkan stres oksidatif dan penyakit kronis lainnya pada tubuh.

Kandungan yang terdapat pada daun jambu biji juga berperan sebagai pereduksi dan pencegah radikal bebas, karena mengandung antioksidan dan flavonoid yang tinggi.

### **Mengatasi Perut Kembung**

Sangat tidak nyaman memang jika seseorang sedang mengalami kembung pada perut. Daun jambu biji bisa menjadi solusi untuk membantu permasalahan perut kembung.

Karena terdapat sifat anti-insflamasi pada daun jambu biji yang mampu menenangkan usus pada sistem pencernaanmu, sehingga kembung pada perut dapat teratasi.

### **Mengobati Penderita Sakit Diare**

Saat diare menyerang tentu saja itu dapat mengganggu aktivitas kita sehari-hari. Ditandai dengan gejala buang air besar lebih sering dari biasanya serta perbedaan fases yang berubah menjadi lebih cair.

Salah satu pengobatannya, dapat dilakukan dengan cara

tradisional yaitu memanfaatkan daun jambu biji. Seperti dikutip dari WebMD, peneliti sudah meninjau bahwa mengonsumsi teh daun jambu biji dapat mengobati diare.

Berdasarkan hasil laporannya, teh daun jambu biji dapat menyembuhkan diare yang disebabkan oleh infeksi pada saluran pencernaan. Caranya mudah, kamu bisa merebus daun jambu biji dengan air secukupnya.

### **Menyeimbangkan Kadar Gula Darah**

Bagi penderita diabetes juga bisa memanfaatkan daun jambu biji untuk dikonsumsi sebagai teh. Banyak orang yang belum tahu, salah satu manfaat dari daun jambu biji adalah dapat mengontrol kadar glukosa atau gula darah secara alami.

### **Menurunkan kadar kolesterol**

Manfaat lain dari daun jambu biji adalah dapat membantu menurunkan serta mengontrol kadar kolesterol pada tubuh. Telah dibuktikan pada sebuah penelitian di Nigeria bahwa, jambu biji mampu mengurangi risiko pada penderita penyakit jantung.

Karena, terdapat kandungan senyawa pada daun jambu biji yang mampu melarutkan kadar kolesterol low density lipoprotein (LDL).

### **Menurunkan Berat Badan**

Jambu biji juga mempunyai manfaat lain loh buat kamu yang mempunyai masalah pada berat badan. Kok bisa ya? Itu dikarenakan adanya proses penguraian karbohidrat menjadi senyawa yang dapat diolah kembali oleh tubuh.

Nah, melalui proses tersebutlah tidak adanya perubahan kompleks menjadi gula, seperti yang dikutip dari Healthier Steps. Bukan hanya itu, minuman yang dihasilkan dari ekstrak daun jambu biji juga mengandung rendah kalori. Sehingga bisa dijadikan pengganti minuman yang mengandung gula tinggi.

Demikian informasi yang harus kalian ketahui tentang banyaknya manfaat dari daun jambu biji bagi kesehatan tubuh. Semoga bermanfaat dan selamat mencobanya!

|**Sumber:** detikcom