

Artikel ini diambil dari : [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id)

## MANFAAT MINUM AIR PUTIH PADA PAGI HARI

Tanggal Publikasi : THU, 26 NOV 2015 00:00:00, Dibaca : 13.997 Kali

Pare atau yang memiliki nama latin *Momordica* adalah tumbuhan yang banyak hidup di daerah tropis. Warna buahnya hijau atau kekuningan saat sudah tua. Akarnya berbentuk serabut dan batangnya merambat, sedang daunnya menjari.

Buah pare biasa dimanfaatkan untuk sayuran atau pengobatan. Di wilayah Asia Timur seperti Jepang dan Korea, buah ini lebih familiar untuk bahan obat. Sedang di beberapa Negara lain seperti India dan Indonesia, pare dikonsumsi dalam bentuk masakan biasa. Rasa khas yang ada pada buah pare adalah pahit.

Namun, sebagian orang justru menyukai rasa tersebut karena selain pahit juga memiliki rasa gurih. Dibalik rasa pahit buah pare ini tersembunyi berbagai khasiat karena mengandung albuminoid, karbohidrat dan pigmen. Apa saja khasiatnya ?

- A. Membantu pengobatan Diabetes Buah pare bersifat hipoglikemik yaitu menurunkan kadar gula dalam darah. Sifat ini sangat cocok untuk pengobatan diabetes untuk menurunkan kadar gula darah saat berlebih. Buah pare ini tidak mengandung senyawa berbahaya bila dikonsumsi jangka panjang sehingga bisa mengimbangi obat-obatan kimia yang tentunya akan menimbulkan efek samping bila dikonsumsi terus-menerus.
- B. Membantu proses penurunan berat badan Karena mengandung kalori rendah, maka buah ini dapat dijadikan salah satu menu bagi Anda yang sedang menjalani diet obesitas. Rasa pahit pada pare dapat berkurang bila diremas menggunakan garam dapur sehingga bisa dikombinasikan bersama bahan makanan lain.
- C. Melegakan pernapasan Anda sering sesak napas? Ada kabar baik dari buah hijau berbau tidak enak tersebut. Ternyata rasa pahit pada pare justru membangkitkan sel-sel pengecap pada saluran pernapasan untuk bergerak lebih lebar. Artinya, saluran pernapasan menjadi lebih longgar dan sirkulasi udara terjadi dengan lancar.
- D. Menekan Pertumbuhan Sel Kanker Penelitian yang dilakukan Pusat kanker university of colorado menghasilkan kesimpulan bahwa pare dapat digunakan untuk menghambat pertumbuhan kanker pankreas. Kandungan yang terdapat dalam pare mempengaruhi metabolisme glukosa yang sangat dibutuhkan oleh sel kanker. Kanker pankreas banyak didahului oleh penyakit diabetes dan jus pare sudah terbukti baik bagi penderita diabetes tipe 2.
- E. Mempercantik Kulit Terik matahari akan membakar kulit wajah Anda. Akibatnya wajah akan berkerut, kusam, dan rusak. Nah, untuk mencegah kerusakan wajah harus dilakukan perawatan khusus, salah satunya dengan menggunakan masker buah pare secara teratur. Masker pare akan membantu mengembalikan kesehatan wajah yang rusak akibat paparan sinar ultraviolet.
- F. Menekan Perkembangan Virus HIV HIV memang belum ada obatnya hingga detik ini. Namun, bukan berarti virusnya tidak dapat ditekan. Biji dari buah pare ternyata efektif menekan perkembangan virus HIV. Setidaknya, penderita dapat memperpanjang usianya dengan biji tersebut. Kabar gembira mengenai biji buah pare tersebut berasal dari universitas New York dan menjadi hal penting bagi bidang kedokteran.