


Ada 7 Manfaat Tersembunyi dari Sarang Madu bagi Kesehatan

 Realitarkyat.com – Sudah bukan rahasia umum lagi bila madu bermanfaat bagi tubuh. Namun, bagaimana dengan sarang lebah yang ternyata bisa dikonsumsi? Meski tidak sepopuler madu, ada berbagai manfaat tersembunyi yang bisa Anda peroleh dari sarang madu.

Apa itu sarang madu (honeycomb)?

Sarang madu adalah bagian dari sarang lebah berbentuk penampang dengan sel berpola segi enam (hexagonal). Sarang madu juga dikenal sebagai honeycomb.

Honeycomb terbuat dari getah madu dengan kadar air yang sedikit, berbeda dengan madu pada umumnya. Itu sebabnya, sarang madu tampak lebih padat dan memiliki getah yang lebih banyak.

Setiap sel sarang lebah juga mengandung murni yang belum mengalami campur tangan manusia saat mengambil serta mengolah madu.

Banyak orang yang memanfaatkan sarang madu sebagai bahan makanan karena rasanya yang manis. Meski memiliki rasa yang amat manis, honeycomb cenderung aman untuk gigi dan mulut.

Kandungan sarang madu

Pada dasarnya, sarang madu mengandung nutrisi yang hampir mirip dengan lilin lebah (beeswax) dan madunya itu sendiri.

Meski begitu, kandungan zat gizi honeycomb lebih sedikit dibandingkan keduanya. Ada pun beberapa zat gizi sarang madu yang menawarkan manfaat bagi kesehatan yakni di bawah ini.

- Kalori
- Sodium
- Kalium
- Karbohidrat
- Serat pangan
- Protein
- Lemak tak jenuh

Manfaat sarang madu

Berkat kandungan di dalamnya, sarang madu dipercaya memiliki segudang manfaat bagi tubuh. Di bawah ini beberapa khasiat honeycomb yang bisa Anda peroleh.

1. Menjaga kesehatan liver

Salah satu manfaat sarang madu yang jarang orang ketahui yaitu memelihara kesehatan liver (hati). Hal ini telah dibuktikan melalui penelitian yang dimuat dalam *The Korean Journal of Internal Medicine*.

Studi 24 minggu tersebut memberikan campuran alkohol dengan beeswax kepada pasien penyakit hati setiap harinya. Hasilnya, 48% dari mereka mengalami penurunan gejala seperti sakit perut, kembung, dan mual.

Hal tersebut dibandingkan dengan kelompok plasebo yang memiliki persentase sebanyak 8%. Selain itu, fungsi hati pasien kembali normal pada 28% dari kelompok yang diberikan beeswax.

Walaupun demikian, belum jelas berapa banyak sarang madu yang perlu dikonsumsi untuk mendapatkan khasiat ini. Peneliti masih membutuhkan studi lebih lanjut guna mendapatkan kesimpulan yang tepat.

2. Menurunkan kadar kolesterol

Selain menjaga kesehatan liver, manfaat sarang madu lainnya yaitu membantu menurunkan kadar kolesterol.

Begini, sarang madu merupakan salah satu sumber lemak tak jenuh yang terbukti dapat meningkatkan kadar HDL (kolesterol baik).

Hal ini dikarenakan honeycomb juga terdiri dari beeswax (lilin lebah) yang mengandung asam lemak yang berkhasiat bagi kolesterol.

Tak hanya meningkatkan kadar HDL, asam lemak pada sarang madu pun membantu menurunkan kolesterol jahat (LDL), sehingga kadar kolesterol Anda aman terkendali.

3. Membantu meringankan rasa nyeri

Sebagai pengobatan tradisional yang telah digunakan sejak lama, manfaat honeycomb ternyata berguna untuk menghilangkan rasa sakit.

Berkat kandungan lilin lebah di dalamnya, khasiat tersebut pun hadir ketika Anda mengonsumsi sarang madu. Hal ini telah dibuktikan melalui penelitian dari *The Korean Journal of Internal Medicine*.

Penelitian tersebut melaporkan bahwa beeswax dapat membantu meredakan peradangan yang disebabkan osteoarthritis. Sebagian peserta yang menjalani studi ini mengalami pengurangan rasa nyeri, kekakuan fisik, dan gejala osteoarthritis lainnya.

Walaupun demikian, penelitian lanjutan masih dibutuhkan guna melihat apakah

efeknya sama ketika mengonsumsi sarang madu.

4. Meredakan batuk

Anak-anak memang menjadi kelompok yang rentan terhadap infeksi pernapasan bagian atas dan bisa memicu gejala berupa batuk. Untungnya, madu dan honeycomb dapat membantu meredakan batuk ini.

Dilansir penelitian dari Kanada, konsumsi minimal 2,5 mililiter madu 30 menit sebelum tidur dinilai lebih efektif ketimbang sirup batuk anak-anak.

Penggunaan madu bertujuan membantu meringankan rasa tidak nyaman ketika mereka batuk dan hal tersebut ternyata terbukti berhasil.

Tak hanya itu, Anda bisa mendapatkan manfaat honeycomb dengan mengunyahnya untuk mencegah infeksi dan memperkuat saluran pernapasan di sekitar hidung.

5. Sebagai pengganti gula yang baik

Sarang madu kaya akan madu dengan rasa yang lebih manis daripada gula. Jadi, Anda hanya perlu menambahkan madu dalam jumlah sedikit agar mendapatkan rasa manis yang diinginkan.

Terlebih lagi, alkohol pada beeswax dilaporkan dapat membantu mengurangi resistensi insulin. Hal ini telah dibuktikan melalui penelitian dari *The Korean Journal of Internal Medicine*.

Penelitian kecil ini mengujicobakan beeswax pada pasien perlemakan hati non-alkohol yang disertai dengan resistensi insulin. Hasilnya, ekstrak alkohol lilin lebah dapat membantu mengurangi kadar insulin hingga 37 persen.

Meski begitu, Anda perlu berhati-hati mengonsumsi sarang madu mengingat kadar gulanya masih bisa melonjakkan kadar glukosa penyandang diabetes.

6. Menjaga kesehatan jantung

Mengingat manfaat sarang madu bisa menurunkan kadar kolesterol, hal ini pun berpengaruh besar terhadap kesehatan jantung.

Sayangnya, beberapa penelitian baru menggunakan alkohol yang berasal dari lilin lebah. Para peneliti masih belum bisa menyimpulkan apakah kandungan sedikit dalam beeswax pada sarang lebah bisa menghasilkan efek yang sama.

Kabar baiknya, kandungan antioksidan pada honeycomb bisa melebarkan arteri yang menuju ke jantung. Kondisi ini bisa meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah, sehingga risiko penyakit jantung pun berkurang.

7. Menjaga kesehatan mulut

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, rasa manis dari honeycomb aman untuk gigi dan mulut Anda. Bahkan, sarang madu juga menawarkan manfaat bagi kesehatan gigi dan mulut Anda.

Berkat zat antibakteri di dalamnya, honeycomb berkhasiat dalam membersihkan dan menyembuhkan infeksi pada gigi dan gusi.

Terlebih lagi, tekstur sarang madu yang unik dan getah madu di dalamnya disinyalir membantu menghilangkan plak (karang) gigi dan memperkuat gusi.

Cara mengolah honeycomb

Sama seperti madu, Anda bisa mengolah honeycomb untuk dikonsumsi dalam berbagai cara, seperti:

- madu dimakan mentah-mentah,
- dioleskan sebagai selai pada roti,
- pemanis di atas pancake, oatmeal, atau yogurt, dan
- ditambahkan pada salad atau buah-buahan.

Guna dapatkan manfaat sarang madu secara maksimal, pilihlah warna madu yang paling gelap. Semakin gelap warna madu, semakin kaya kandungan nutrisinya. Selain itu, usahakan menyimpan honeycomb pada suhu kamar agar kualitasnya terjaga.

Bahaya makan sarang madu berlebihan

Meski menawarkan segudang manfaat, konsumsi sarang madu yang berlebihan justru bisa menimbulkan bahaya. Alih-alih mendapatkan manfaat honeycomb, Anda justru bisa meningkatkan risiko masalah kesehatan, seperti:

- botulisme, terutama pada ibu hamil dan anak di bawah usia 12 tahun,
- masalah pencernaan,
- kadar gula darah melonjak naik, serta
- reaksi alergi.

Bila memiliki pertanyaan lebih lanjut, silakan tanyakan kepada dokter atau ahli gizi guna memahami solusi yang tepat. (ndi)

sumber: hellosehat