

6 Manfaat Teh Hijau Untuk Tubuh



Sumber Foto : Unsplash

Belakangan ini teh hijau atau yang sering disebut green tea sangat populer. Selain karena rasanya yang enak, teh hijau juga memiliki banyak manfaat lho! Cari tahu yuk apa saja manfaat teh hijau untuk kesehatan!

Teh hijau dibuat dari daun tanaman *Camellia sinensis*, sama seperti teh non herbal lainnya. Namun, tidak seperti teh hitam, teh hijau lebih sedikit diproses, karena dibuat dengan metode kering uap. Teknik pemrosesan yang halus dianggap sebagai salah satu alasan mengapa teh hijau sangat kaya akan nutrisi dan antioksidan - yang semuanya dapat menghasilkan berbagai manfaat kesehatan. Faktanya, menurut National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), teh hijau telah digunakan dalam praktik pengobatan Tiongkok dan Jepang selama berabad-abad.

1. Memiliki senyawa bioaktif yang sehat

Teh hijau kaya akan polifenol, yaitu senyawa alami yang memiliki manfaat kesehatan, seperti mengurangi peradangan dan membantu melawan kanker. Teh hijau juga mengandung katekin yang disebut epigallocatechin-3-gallate (EGCG). Katekin adalah antioksidan alami yang membantu mencegah kerusakan sel dan memberikan manfaat lainnya.

Zat tersebut dapat mengurangi pembentukan radikal bebas dalam tubuh, melindungi sel dan molekul dari kerusakan. Radikal bebas ini berperan dalam mempercepat penuaan dan sumber berbagai jenis penyakit. EGCG adalah salah satu senyawa paling kuat dalam teh hijau. Penelitian telah menguji kemampuannya untuk membantu mengobati berbagai penyakit. Teh hijau juga memiliki sejumlah kecil mineral yang dapat bermanfaat bagi kesehatan Anda.

2. Membantu menurunkan berat badan

NCCIH mencatat tidak ada cukup bukti untuk membuktikan bahwa minum teh hijau akan menyebabkan penurunan berat badan pada orang yang kelebihan berat badan atau obesitas. Tetapi penelitian yang melibatkan ekstrak teh hijau menunjukkan hal itu dapat membantu.

Yaitu, kafein dalam teh hijau dapat membantu menekan nafsu makan dan mempercepat pembakaran kalori melalui proses yang disebut thermogenesis, menurut salah satu penelitian tersebut.

Mengonsumsi teh hijau tidak mutlak dapat menurunkan berat badan Anda, namun apabila Anda sudah membatasi makan makanan tinggi kalori dan berolahraga teratur, maka mengonsumsi teh hijau dapat membantu keberhasilan penurunan berat badan Anda namun bukan sebagai hal utama yang dapat menurunkan berat badan Anda.

3. Menghambat pertumbuhan sel kanker

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kandungan antioksidan polifenol yang terkandung dalam teh hijau memiliki manfaat menghambat pertumbuhan sel kanker. Namun hal ini masih memerlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui seberapa besar manfaat teh hijau untuk menghambat pertumbuhan sel kanker.

4. Bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung

Sangat sedikit penelitian jangka panjang yang menyelidiki efek teh pada risiko penyakit jantung. Tetapi ada bukti yang menunjukkan bahwa teh hijau mungkin memiliki efek menguntungkan pada beberapa faktor risiko penyakit jantung, termasuk tekanan darah dan kolesterol.

Sebuah studi tahun 2018 yang memantau lebih dari 80.000 orang di China selama periode enam tahun menemukan bahwa teh hijau tampaknya memperlambat penurunan alami kolesterol baik HDL yang terjadi seiring dengan penuaan. Teh hijau memiliki efek yang dikaitkan dengan delapan persen penurunan risiko penyakit kardiovaskular.

5. Dapat melindungi otak dari penuaan

Teh hijau tidak hanya dapat meningkatkan fungsi otak dalam jangka pendek, tetapi juga dapat melindungi otak Anda seiring bertambahnya usia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senyawa katekin dalam teh hijau dapat memiliki berbagai efek perlindungan pada neuron yang mungkin menurunkan risiko demensia.

6. Membantu menurunkan risiko terkena Diabetes

Diabetes tipe 2 melibatkan peningkatan kadar gula darah, yang mungkin disebabkan oleh resistensi insulin atau ketidakmampuan untuk memproduksi insulin. Penelitian menunjukkan bahwa teh hijau dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi kadar gula darah. Satu penelitian pada orang Jepang menemukan bahwa mereka yang minum teh hijau paling banyak memiliki risiko sekitar 42% lebih rendah terkena diabetes tipe 2.

Teh hijau memang memiliki banyak manfaat, namun manfaat teh hijau masih memerlukan penelitian lebih banyak lagi untuk mengetahui manfaat lainnya.

Referensi :

- Cherney, K. Everyday Health. 2018. 10 Potentials Health Benefits of Green Tea Backed by Science.
- Lehman, S. & Syn, M. Verywell Fit. 2021. Greentea Benefits and Side Effects.
- Spencer, P. Web MD. 2013. Healths Benefits of Green Tea.

- Gunnars, K. & Arnarson, A. Healthline. 2020. 10 Evidence-Based Benefits of Green Tea.