

## Kunyit Ampuh Memerangi Diabetes

Oleh Wawan BP

Rabu, 08 Oktober 2014 06:52

---



Kunyit banyak digunakan untuk menyedapkan masakan dan menjadi pewarna dalam makanan. Ternyata, rempah-rempah ini juga ampuh memerangi risiko diabetes lho.

Temuan dalam *journal Diabetes Care* yang dilakukan peneliti Thailand menunjukkan bahwa mengonsumsi dosis harian kunyit selama lebih dari sembilan bulan dapat mencegah risiko diabetes pada orang-orang pra-diabetes.

Pra-diabetes merupakan kondisi di mana kadar gula dalam darah penderitanya di atas batas normal, namun belum termasuk diabetes. Jika tidak diatasi, dapat berkembang menjadi diabetes.

Peneliti menjelaskan, senyawa aktif kurkumin yang terkandung dalam kunyit menjadi pahlawannya. Uji laboratorium menunjukkan bahwa kurkumin dianggap efektif melawan peradangan dan kerusakan oksidatif pada sel tubuh. Kedua proses ini dianggap memicu berbagai penyakit, termasuk diabetes tipe 2.

"Karena manfaat dan keamanan, kami menganjurkan ekstrak kurkumin dapat digunakan untuk terapi intervensi pada mereka yang pra-diabetes," tutur pemimpin penelitian Somlak Chuengsamarn dari Srinakharinwirot University di Nakomnayok, Thailand, dilansir melalui Reuters (30/7). (**Ghiboo.com**)