

Si Pedas Menyehatkan, Itulah Cabe Merah

Oleh Sriwulan PR

Kamis, 12 Oktober 2017 09:11



Cabai berasal dari Amerika tropis, tersebar mulai dari Meksiko sampai bagian utara Amerika Selatan. Di Indonesia, umumnya cabai dibudidayakan di daerah pantai sampai pegunungan, hanya kadang-kadang menjadi liar.

Cabai merah merupakan tanaman dari keluarga *Genus Capsicum*, yang mempunyai rasa pedas sebagai ciri khasnya. Buah dari tanaman ini banyak digunakan sebagai bumbu masakan untuk pelengkap rasa karena memiliki zat kapsaisin yang bersifat menyengat pada sel-sel lidah sehingga menimbulkan adanya rasa pedas dan panas jika dikonsumsi.

Rasa buahnya yang pedas dan panas dapat mengeluarkan air mata, cabai mempunyai banyak penggemar disemua kalangan masyarakat baik orang dewasa maupun anak-anak untuk menambah nafsu makan, hal itulah yang menjadi keunikan sendiri bagi tanaman ini. Keanekaragaman jenis cabai merah cukup tinggi. Artinya cabai merah memiliki beberapa varietas dan kultivar yang dibedakan berdasarkan bentuk, ukuran, rasa pedas, dan warna buahnya.

Kandungan dalam buah cabai merah yaitu kapsaisin, dihidrokapsaisin, vitamin A dan C, damar, zat warna kapsantin, kriptosantin, karoten, kapsarubin, zeasantin, kriptosantin, dan zat leutin. Zat kapsaisin berkhasiat sebagai stimulan.



Sebagai obat tradisional cabai merah bermanfaat dan berkhasiat untuk tubuh seperti, mempercepat penyembuhan luka, mencegah terkena stroke, mengobati rasa nyeri, mengobati reumatik, mencegah penyakit katarak, demam, tekanan darah rendah, memudahkan persalinan, perut mulas, beri-beri, influenza, kolera, lambung lemah, keringat tidak keluar, masuk angin, karminatif, lemah syahwat, lemah urat, syaraf, cacing gelang, sakit gigi. Selain itu juga mempunyai khasiat antimikroba, antioksidan, dan antidiabetes.

Si Pedas Menyehatkan, Itulah Cabe Merah

Oleh Sriwulan PR

Kamis, 12 Oktober 2017 09:11

Manfaat tersebut bisa didapatkan apabila dikonsumsi dalam porsi yang bijaksana, terlalu banyak mengonsumsi cabai akan menjadikan perut panas terbakar dan gangguan pencernaan (Diare). Penggunaan cabai sebagai obat tradisional, untuk yang diminum, yaitu dengan cara direbus atau dikeringkan sebanyak 0,5-1 gr buah, lalu dihaluskan sampai menjadi serbuk. Untuk pemakaian luar, rebus 0,5-1 gr buah, lalu air rebusannya digunakan sebagai obat kompres.