

Ini bermaksud, ia dapat membantu mencegah mutasi pencetus awal dalam asid deoksiribonukleik (DNA) yang boleh menyebabkan terjadinya kanser atau penyakit lain.

Jadi, amalan memasukkan rempah ratus dalam makanan harian dikatakan boleh menjauhi kanser.

Dalam artikel yang disiarkan laman web Daily Mail, ada beberapa jenis herba dan rempah ratus yang mempunyai khasiat tersendiri terhadap kesihatan.

### KUNYIT

Sejak berpuh tahun lalu, lebih 50 kajian klinikal dijalankan untuk menguji khasiat 'curcumin', sejenis pigmen dalam kunyit yang menjadikannya berwarna kuning terang.

Kajian klinikal itu dijalankan untuk melihat fungsi curcumin dalam menentang pelbagai jenis penyakit.

Ia menunjukkan bahawa tumbuhan ini mungkin memainkan peranan penting dalam mencegah atau membantu merawat penyakit paru-paru, penyakit otak dan pelbagai jenis kanser seperti kanser usus dan pankreas.

'Curcumin' juga dikatakan terbukti membantu proses pemulihan selepas pembedahan dan merawat penyakit rheumatoid arthritis (radang sendi) lebih baik berbanding ubat lain.

Ia juga mungkin lebih berkesan merawat osteoarthritis (keradangan pada tulang) dan penyakit keradangan lain seperti lupus dan penyakit berkaitan usus.

Dalam ujian terbaharu bagi penyakit ulser, kajian berkenaan mendapati lebih 50 peratus daripada pesakit sembuh dalam tempoh sebulan selepas mengambil ubat yang mengandungi unsur 'curcumin'.

Terdapat bukti menunjukkan kunyit mentah mungkin mempunyai kesan anti radang lebih baik, manakala kunyit yang dimasak memberikan perlindungan lebih bagus kepada DNA.

### KETUMBAR

Kajian menunjukkan 20 tangkai ketumbar yang dimakan setiap hari untuk tempoh dua bulan boleh mengurangkan



RAHSIA

# REMPAH RATUS

HERBA dan rempah ratus dikatakan mempunyai antioksidan yang lebih banyak berbanding kumpulan makanan lain.

tahap keradangan bagi pesakit arthritis.

Dos yang sama juga boleh mengurangkan separuh paras asid urik dalam badan dan ia dikatakan menjadi penawar yang mujarab bagi pesakit gout.

## LADA BESAR

Apa akan jadi jika anda menyapu 'capsaicin' (bahagian yang meninggalkan kesan hangat pada cili) dalam hidung?

Satu kajian yang dijalankan oleh penuntut perubatan mendapati tindakan berkenaan boleh membuatkan anda bersin dan menyebabkan kesakitan seakan melecur (tahap lapan atau sembilan daripada skala sepuluh).

Namun, selepas beberapa hari kajian itu dijalankan, mereka mendapati kesan 'capsaicin' semakin tidak menyakitkan.

Pada hari kelima, ia sudah tidak menyakitkan dan hidung mereka tidak lagi berair. Perhatikan potensi yang ada pada 'capsaicin', penyelidik membuat keputusan untuk melakukan ujian menggunakan 'capsaicin' kepada mereka yang menghidap sakit kepala.

Sakit kepala digambarkan sebagai antara yang paling teruk dialami manusia. Dalam kajian berkenaan, separuh daripada pesakit akhirnya sembuh pada hari kelima.

'Capsaicin' juga dikatakan berguna untuk membantu merawat masalah usus dan masalah penghadaman teruk.

## HALIA

Saintis mengendalikan ujian klinikal untuk mengenalpasti sejauh mana halia mampu merawat migrain berbanding ubat sumatriptan.

Menariknya, mereka mendapati pengambilan satu per lapan serbuk halia memberi kesan sepantas ubat berkenaan. Hasil yang sama diperoleh apabila serbuk halia dibandingkan dengan penggunaan ubat ibuprofen.

Halia juga dikatakan boleh membantu mengurangkan kejang akibat masalah haid yang selalunya dialami 90 peratus wanita muda.

Dengan hanya mengambil satu per lapan serbuk halia menggunakan sudu teh, tiga kali sehari, kajian mendapati ia mampu menurunkan tahap kesakitan daripada

skala lapan kepada skala enam daripada 10.

Dalam bulan kedua, ia turun ke skala tiga. Dan jika mula mengamalkan minum air halia seminggu sebelum datang haid, anda mungkin mengalami perubahan perasaan sebelum pramenstrual.

Halia juga mengurangkan rasa loya semasa mengandung, kemoterapi, radioterapi dan selepas pembedahan.

## OREGANO

Oregano adalah herba yang kaya dengan antioksidan dan penyelidik membuat keputusan untuk mengkaji sama ada ia mampu mengurangkan kesan radiasi.

Dalam kajian berkenaan, mereka menggunakan iodin radioaktif yang mengakibatkan pesakit menjadi sangat radioaktif dan mereka tidak boleh menyentuh orang lain.

Apa yang mengejutkan, hasil kajian mendapati terdapat kerosakan kromosom yang boleh menyebabkan kanser dan ia dikurangkan kepada 70 peratus jika pesakit berkenaan memakan oregano.

## CAMPURAN REMPAH

Penyelidik di Pennsylvania State University membandingkan kesan masakan ayam berlemak tinggi dicampur sembilan jenis herba dan rempah ratus dengan masakan ayam tanpa kandungan rempah.

Responden yang makan masakan yang ditambah rempah mengalami tenaga antioksidan dua kali ganda dalam aliran darah mereka.

Kumpulan berempah juga kehilangan 30 peratus lemak dalam darah mereka dan sensitiviti insulin mereka bertambah baik.

