

KUNYIT – LEBIH DARIPADA BAHAN REMPAH UNTUK MEMBUAT KARI

oleh: Benjamin Drewe

Jarang-jarang sekali dapat kita temui sebuah taman kampung di kawasan tropika yang tidak ditumbuhi pokok berdaun besar yang merupakan anggota famili halia ini. Nama saintifiknya ialah *Curcuma longa*, manakala dalam bahasa Inggeris biasa pula ia dipanggil *Turmeric*. Batangnya yang seakan akar, dipanggil rizom, ditumbuhi akar serta tunas, dan mudah dikenali dengan warna kuning/jingga. Batang berakar inilah yang menjadi bahan utama untuk dijadikan serbuk kari. Malah, rasa kunyit inilah yang memberikan rasa utama yang terdapat pada serbuk rempah yang menjadi ramuan asas bagi kebanyakan juadah Asia, manakala bahan rempah lain hanya menghasilkan kebanyakannya rasa pedas-pedas sahaja.

Kunyit merupakan contoh terbaik satu keadaan yang mana garis pemisah di antara herba bahan masakan dan herba ubatan adalah amat halus sekali. Di samping menghasilkan perisa dan warna kepada pelbagai gulai, secara serentak sifat antipengoksida melindungi sistem pencernaan anda daripada toksin (bahan beracun) dan asid lemak berbahaya yang terkandung dalam makanan, serta membantu sistem imun anda untuk menentang jangkitan dan meredakan masalah radang lebih dalam keseluruhan tubuh anda. Dari segi ini, penggunaan Kunyit dalam masakan kari dan pelbagai jenis gulai lain di Asia sepastinya tidak berlaku secara kebetulan, terutamanya memandangkan bahawa cuaca di negara tropika yang kebanyakannya panas dan lembap menyebabkan makanan yang dimasak boleh menjadi basi dalam tempoh hanya beberapa jam sahaja.

Pigmen kuning yang terdapat pada Kunyit terhasil daripada kandungan utamanya, *curcumin*, yang juga merupakan ramuan ubatannya yang paling aktif. Ramuan inilah yang telah menjadikan Kunyit suatu herba ubatan paling utama sejak zaman purba lagi. Tidak hairanlah bahawa Kunyit tersenarai dalam sebuah kitab herba Assyria bertarikh kira-kira tahun 600 sebelum Masihi, di samping ada juga disebut oleh seorang tokoh masyhur dalam sejarah bernama Dioscorides. Kunyit memainkan peranan penting dalam sistem perubatan tradisional India iaitu Ayurveda dan juga sistem perubatan tradisional Cina, di samping menjadi suatu bahan dagangan utama yang dibawa dari Asia ke Barat sejak zaman terawal perdagangan antara benua menggunakan kapal layar melalui "laluhan rempah" yang merentasi Lautan Hindi.

Kunyit dan ramuan aktifnya, *curcumin*, telah terbukti memiliki sejulat luas tindakan penyembuh dalam kajian melibatkan haiwan mahupun kajian terhadap manusia tanpa mengakibatkan sebarang ketoksikan (keracunan). Kajian-kajian ini telah menunjukkan bahawa Kunyit mempunyai sifat-sifat berikut: antipengoksida, antiradang, antiplatelet, mengurangkan kolesterol, antiketumbuhan, penyembuh luka, malah mungkin juga kesan anti-HIV.

ANTIPENGOKSIDA

Manakala mekanisme tepat bagi tindakan bahan-bahan yang terkandung dalam Kunyit masih diselidiki untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas tentangnya, diketahui bahawa gabungan khasiat antipengoksida kuatlah yang melindungi daripada kerosakan akibat radikal bebas, lalu dengan itu membuat Kunyit berguna dalam menentang pelbagai masalah yang mana radikal bebas memainkan peranan utama.

ANTIRADANG

Di India, Kunyit lazim digunakan untuk merawat artritis (sakit sendi) dan asma (lelah), bilamana penduduk kampung akan menelan serbuk Kunyit dengan sukatan sudu teh ketika mengalami masalah. Hasil penyelidikan telah menunjukkan bahawa Kunyit meredakan radang melalui tindakan antihistamin berserta peningkatan dalam penghasilan kortison asli daripada kelenjar adrenal. Dalam dua kajian (*double-blind*) didapati bahawa Kunyit memiliki sifat antiradang yang mujarab pada pesakit yang menghadapi artritis reumatoid di samping berkesan untuk melegakan radang selepas pembedahan.

PELINDUNG HATI

Di Asia, Kunyit lazimnya digunakan untuk merawat masalah kurang pencernaan, jaundis (sakit kuning), serta masalah hati dan pepundi hempedu (*gall bladder*). Kajian telah menunjukkan bahawa *curcumin* mempunyai sifat-sifat melindungi hati daripada sebilangan sebatian toksik. Kunyit juga menghasilkan kesan menggalakkan pengaliran hempedu. Manakala Kunyit berguna untuk mencegah penyakit pepundi hempedu, ia harus digunakan dengan lebih berhati-hati dalam merawat batu hempedu (*gallstone*). Kerosakan hati akibat keracunan makanan juga dapat dipulihkan. Dalam satu kajian rabun dua pihak (*double-blind*) di Thailand, Kunyit dikaji kesannya dalam melegakan kurang pencernaan dan angin. Bilangan mengagumkan iaitu sebanyak 87% daripada pesakit yang menerima rawatan *Curcuma* menunjukkan hasil positif terhadap rawatan, yang telah mendorong penghasilan beberapa ubatan paten untuk kurang pencernaan mengandungi *curcumin* terpiawai. Kunyit juga mengandungi beberapa sebatian asli yang bertindak sebagai bahan antiasid asli, dengan itu melindungi salutan perut daripada asid berlebihan dan pembentukan ulser (borok).

ANTI-ARTEROSKLEROSIS

Kunyit juga telah terbukti berupaya mengurangkan platlet (suatu bahan kandungan darah yang terlibat dalam pembekuan darah) daripada bergugus-gugus, lalu memperbaiki peredaran darah dan membantu melindungi daripada arterosklerosis (pemegalan sendi). Beberapa kajian juga telah menunjukkan bahawa menelan pati Kunyit setiap hari mengurangkan paras lipoprotein ketumpatan rendah (LDL, atau kolesterol tidak bagus) dan meningkatkan lipoprotein ketumpatan tinggi HDL, atau kolesterol bagus) di kalangan subjek kajian yang sihat. Kesemua penyelidik merumus bahawa Kunyit berguna dalam pengurusan arterosklerosis dan penyakit kardiovaskular.

MENINGKATKAN SISTEM IMUN DAN ANTIBARAH

Berbilang institut penyelidikan barah, termasuk Pusat Penyelidikan Barah Amala di India, telah mengesahkan bahawa *curcumin* meningkatkan secara ketara beberapa parameter aktiviti sistem imun dalam meningkatkan aktiviti melawan jangkitan dan antiketumbuhan. Para penyelidik juga telah memulakan beberapa kajian terhadap penggunaan *curcumin* untuk merawat jangkitan HIV, yang mana ia telah didapati memiliki sifat-sifat anti-HIV yang nyata dalam tabung uji. Ia juga didapati melindungi jangkitan seterusnya akibat keimunan yang terturun, misalnya jangkitan virus Epstein-Barr (*EBV*). Pelbagai kajian lain juga telah menunjukkan tindakan mencegah barah oleh *curcumin* dalam kes barah-barah berikut: kerviks, perut, duodenum, kolon, payu dara dan kulit, dengan peningkatan tambahan dalam kesan pembunuh barah oleh kaedah radioterapi dan kemoterapi.

Sebanyak manakah biasanya harus ditelan? Manakala Kunyit sebagai suatu rempah sememangnya berguna sebagai sebahagian daripada makanan biasa seseorang,

sesetengah daripada bahan dalam kunyit tidak larut dalam air, dan sesetengah yang lain pula terlalu peka (sensitif) terhadap haba. Dos harian yang dianggap sesuai ialah 0.5 gram serbuk kering sehari. Manakala paras *curcumin* yang terdapat dalam kunyit kering biasanya antara 1.5 hingga 4%, untuk memperolehi hasil yang lebih baik pati kunyit terpiawai dijangka lebih mujarab. Ada baiknya jika diingati bahawa Kunyit jarang kali disediakan sebagai herba tunggal, tetapi lazimnya secara bergabung dengan herba lain dalam rumusan herba.

FITONUTRIEN

Fasa seterusnya dalam penyelidikan herba kini mula melihat herba seumpama Kunyit sebagai "fitonutrien" (*phytonutrients*), iaitu zat tumbuhan yang menyediakan kita dengan perlindungan dan sokongan pemakanan yang penting. Zat herba ini tidak terdapat pada suplemen garam galian atau suplemen vitamin, tetapi lahir daripada tindak balas kimia yang rumit di antara bahan-bahan herba itu sendiri. Hanya penyelidikan selanjutnya sahaja yang bakal memberikan kita kefahaman tepat tentang sebanyak manakah manfaat kesihatan yang kita perolehi setiap kali kita menikmati kari atau gulai kegemaran kita.

Benjamin Drewe ialah seorang Pengamal Perubatan Herba. Untuk maklumat selanjutnya, sila berhubung dengannya di 03-7847 1662 atau lawatilah www.rainforestherbs.com