

Makan Sehat: Manfaat Kesehatan Kayu Manis

Reviu oleh: [Kathleen Zelman, MPH, RD, LD](#)
Reviu pada Mei 17, 2018

Apa itu?

Kayu manis, dari kulit pohon kayu manis, telah lama digunakan baik sebagai bumbu maupun obat tradisional. Sebagai suplemen, Anda akan menemukannya dalam kapsul, teh, dan ekstrak. Sejauh ini, dokter tidak merekomendasikannya untuk masalah kesehatan apa pun. Meskipun penelitian menunjukkan kemungkinan yang menarik, ada lebih banyak pekerjaan yang harus dilakukan.



Menurunkan Gula Darah

Beberapa penelitian pada orang dewasa dan hewan dengan diabetes telah menemukan bahwa **kayu manis dapat membantu menurunkan gula darah**, meskipun yang lain belum menunjukkan hasil yang serupa. Para ilmuwan masih belum tahu bagaimana kayu manis dapat bekerja. Juga tidak jelas berapa banyak yang akan Anda ambil dan berapa lama hasilnya akan bertahan.



Meningkatkan Metabolisme

Minyak esensial dalam kayu manis yang disebut cinnamaldehyde dapat menargetkan sel-sel lemak Anda dan membuatnya membakar lebih banyak energi, menurut sebuah penelitian laboratorium. Ini adalah berita menarik bagi siapa saja yang mencoba menurunkan berat badan, tetapi penelitian ini masih dalam tahap awal. Kami memiliki jalan panjang untuk pergi.



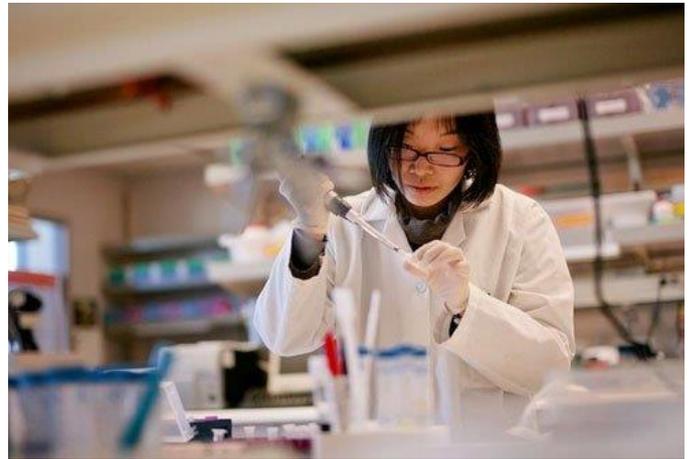
Kulit yang Luar Biasa

Cari di internet untuk "masker wajah kayu manis" dan Anda akan menemukan banyak resep DIY yang mengklaim akan melawan jerawat dan kemerahan. Sangat sedikit yang mendukung hal ini -- hanya satu penelitian kecil yang menemukan kayu manis Ceylon, khususnya, dapat melawan jenis bakteri yang diketahui menyebabkan jerawat. Studi laboratorium kecil lainnya menunjukkan bahwa kayu manis dapat meningkatkan produksi kolagen, yang dapat membantu kulit Anda terlihat lebih muda.



Membantu Mengobati Kanker

Dalam penelitian yang menggunakan hewan atau sel yg tumbuh di laboratorium, **kayu manis telah menunjukkan harapan karena kemampuannya utk memperlambat pertumbuhan kanker dan bahkan membunuh sel tumor.** Kami membutuhkan penelitian yang dijalankan dengan baik terhadap manusia untuk mengetahui peran apa, jika ada, kayu manis dapat berperan dalam menyembuhkan atau mencegah kanker.



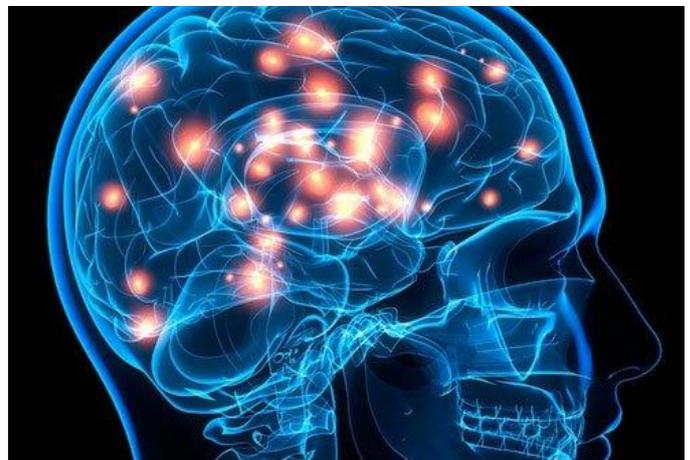
Menurunkan tekanan darah

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa **makan kayu manis setiap hari selama 3 bulan dapat menurunkan tekanan darah sistolik Anda (angka teratas) sebanyak 5 poin.** Studi yang lebih besar diperlukan untuk memeriksa hal-hal seperti apakah itu benar-benar berfungsi, berapa banyak makan untuk mendapatkan hasil terbaik, dan berapa lama efeknya bertahan. Dan karena ini adalah orang-orang yang memiliki pradiabetes dan diabetes tipe 2, kami tidak tahu apakah kayu manis memiliki efek yang sama ketika Anda tidak memiliki masalah gula darah.



Melindungi Otak Anda

Di laboratorium, **kayu manis menghentikan penumpukan protein otak yang merupakan ciri khas penyakit Alzheimer.** Dalam penelitian lain, tikus yang memiliki kayu manis memberi hasil lebih baik dalam labirin air yang dirancang untuk menguji ingatan mereka. Tentu saja, kita perlu melihat apakah temuan ini terbawa saat diuji pada manusia.



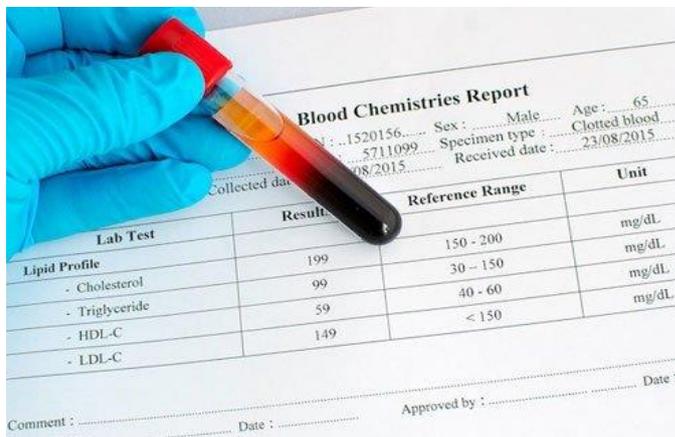
Mengurangi Peradangan

Ternyata kayu manis adalah **terbaik dalam melawan peradangan** pada penelitian laboratorium baru-baru ini yg mengamati 115 makanan. Karena penyakit radang seperti rheumatoid arthritis menjadi lebih umum seiring bertambahnya usia, lebih banyak penelitian dapat mendukung penggunaan kayu manis sebagai obat alami untuk orang dewasa yang lebih tua untuk membantu mengatasi kondisi ini.



Menurunkan Kolesterol

Ketika 60 orang dewasa dalam sebuah penelitian kecil makan sekitar 1/4 sendok teh kayu manis setiap hari selama 40 hari, kolesterol LDL ("jahat") mereka turun. Penelitian lain menemukan bahwa kayu manis dalam jumlah yang sama, dimakan setiap hari hingga 18 minggu, dapat menurunkan LDL dan kolesterol total sekaligus meningkatkan kolesterol HDL ("baik"). Tetapi masih terlalu dini untuk merekomendasikan kayu manis sebagai pengobatan untuk kolesterol tinggi.



Blood Chemistries Report

1520156... Sex: Male Age: 65
5711099... Specimen type: Clotted blood
08/2015... Received date: 23/08/2015

Lab Test	Result	Reference Range	Unit
Lipid Profile	199	150 - 200	mg/dL
- Cholesterol	99	30 - 150	mg/dL
- Triglyceride	59	40 - 60	mg/dL
- HDL-C	149	< 150	mg/dL
- LDL-C			

Comment : _____ Date : _____ Approved by : _____ Date : _____

Melawan Bakteri

Kayu manis **dapat melawan banyak jenis bakteri** yang membuat orang sakit, termasuk salmonella, E. coli, dan staph. Mungkin bisa digunakan sebagai pengawet alami dalam makanan dan kosmetik.



Menyinkirkan Infeksi Ragi

Tampaknya kayu manis memiliki kekuatan untuk **menghancurkan jamur Candida albicans**, yang menyebabkan sebagian besar infeksi jamur vagina. Setidaknya, itu bekerja di lab. Tidak jelas bgmn -- atau bahkan jika Anda bisa -- menggunakan kayu manis untuk melawan atau mengobati infeksi jamur.



Mengatur Siklus Menstruasi utk PCOS

Saat mengambil dosis 1,5 gram (sekitar 1/2 sendok teh) kayu manis setiap hari selama 6 bulan, wanita dengan sindrom ovarium polikistik dalam satu penelitian kecil tapi dirancang dengan baik **memiliki periode yang lebih teratur**. Resistensi insulin dan kadar androgen mereka tidak berubah.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

https://www.medicinenet.com/healthy_eating_benefits_cinnamon/article.htm