Khasiat Taugeh

Disumbangkan oleh
Tuesday, 20 January 2009

Taugeh, Menu tauge untuk hidangan makan tengah hari atau makan malam selalunya dipandang sebelah mata oleh masyarakat sekarang.

Ada yang melihat Tauge sebagai hidangan yang langsung tidak menyelerakan, tidak sedap. Tapi Tahukah Anda, tauge sebenarnya mempunyai banyak khasiat. Tauge dikatakan mampu menyumbang kepada kesuburan lelaki dan wanita.

Bagi kaum lelaki pengambilan taugeh mampu membuatkan sperma yang dihasilkan makin baik. Begitu juga wanita, taugeh berkesan membantu kesuburan telur. Khasiat tauge tidak sekadar penyumbang kesuburan, ia juga terbukti melalui kajian mengandungi bahan yang dapat melumpuhkan bibit kanser, usus besar, pankreas dan juga penyakit leukimia.

Mengikut kajian yang dijalankan tauge sama ada dari jenis kacang hijau, alfalfa dan sebagainya mengandungi banyak unsur fitokimia ya berkhasiat. Salah satunya ialah kanavanin (canavanine), sejenis asid yang amino. Kanavanin, mampu melumpuhkan bibit kanser leukimia, usus besar dan pankreas. Selain itu, tauge juga mempunyai estrogen semulajadi berfungsi sama dengan estrogen sintesis.

Estrogen dalam tauge dapat meningkatkan kepadatan dan susunan tulang, serta mencegah kerapuhan tulang (osteoporosis). Pengambilan tauge oleh wanita secara kerap dapat membantu mereka menghindar mereka dari kanser payudara, gangguan menjelang menstruasi,simptom pra-menopaus, dan gangguan akibat menopaus.

Sewaktu kacang-kacang dicambahkan untuk dijadikan tauge secara umum kadar saponinya meningkat sehingga 450 peratus. Mereka yang berisiko penyakit strok dan serangan jantung, gara-gara kadar lemak darah yang tinggi dianjurkan lebih banyak mengambil tauge dalam menu harian mereka. Saponi dalam tauge, menghalau "lemak jahat" LDL, tanpa mengganggu kandungan lemak baik HDL.

Selain sarat DNA, tauge padat dengan antioksida kuat yang menghalang tubuh dari radikal bebas perosak sel DNA. Pelindungan ini menguatkan kesimpulan tauge merupakan sayuran yang membuat anda menjadi lebih muda. Satu lagi khasiat tauge yang tidak kurang hebat adalah membantu membuang kotoran dalam usus besar kerana mengandungi banyak serat dan air. Inilah yang menjadi tunjang utama tauge dalam memerangi sel kanser.

Apabila kotoran segera meniggalkan usus besar, tiada lagi zat-zat racun dalam kotoran yang yang dapat diserap tubuh. Ia akan mencegah pengumpulan bahan beracun yang dapat merangsang berseminya benih kanser. Selepas membaca kebaikan sayur tauge janganlah ragu-ragu lagi untuk mengambilnya