

Jangan Ragu Mengonsumsi Madu

Contributed by Ummu 'Abdillah

Tuesday, 22 April 2008

Last Updated Wednesday, 23 April 2008

Banyak orang yang meragukan tentang khasiat madu bagi kesehatan tubuh seseorang, padahal dalam sejarah Islam di masa keemasan, madu memiliki kontribusi tersendiri dalam menunjang fisik dan stamina seseorang. Madu pun kadang disandingkan dengan susu sebagai anti bodi terhadap tubuh dan juga sebagai perawatan terhadap sel-sel dari organ tubuh manusia. Sejuta manfaat berada dalam kandungan madu, selain disunnahkan menggunakan Thibbun Nabawiy, kaum muslimin pun sebaiknya dimasa kini lebih banyak mengalihkan semua pengobatannya kepada obat-obatan herbal dan alami.

Allah subhanahu wa ta'ala berfirman, "Dan Tuhanmu mewahyukan kepada lebah, Buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, dipohon-pohon kayu dan di tempat-tempat yang dibikin manusia. Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan TuhanMu yang telah dimudahkan bagimu. Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat berbagai macam obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang memikirkan" (QS.An Nahl 68-69). Cairan dengan rasa manis, kental dengan warna kuning kecoklatan sampai coklat tua ini ternyata memiliki puluhan manfaat bagi kesehatan manusia. Seperti yang Allah firmankan dalam kitabnyaNya di surat An Nahl di atas. Bahwa madu adalah obat dari segala macam penyakit kecuali kematian. Lalu apa sajakah manfaat madu bagi tubuh kita? Pada kesempatan ini, Insya Allah akan diuraikan berbagai manfaat dan khasiat madu tersebut bagi kesehatan kita. Inilah 5 konsep tentang madu dan kesehatan : Madu merupakan sumber antioksidan Madu berperan sebagai antimikroba Madu sebagai sumber energi tubuh Konsumsi madu memperbaiki dan meningkatkan daya tahan tubuh alami yang dapat melawan keadaan klinis tertentu. Madu mengandung beranekaragam nutrien dalam jumlah terbatas termasuk di dalamnya asam amino, vitamin dan juga mineral yang sangat diperlukan oleh tubuh kita. Untuk lebih mengerti bagaimana tentang konsep antara madu dan kesehatan diatas, tidak ada salahnya kita mengetahui apa saja kandungan madu itu sehingga bermanfaat bagi tubuh dan kesehatan kita. Komposisi Madu v Gula Kandungan gula pada madu sangatlah besar yakni sekitar 85-95%. Gula yang terkandung pada madu adalah jenis fruktosa dan juga glukosa. Kandungan fruktosa yang tinggi dibandingkan dengan kandungan glukosa inilah yang membedakan manisnya madu dengan gula pasir. v Air Kandungan air pada madu sangatlah kecil persentasinya yakni hanya sekitar 18% dari total madu yang terbentuk. Dengan sedikitnya kandungan air dalam madu inilah yang membuat madu menjadi lebih kental dan tidak mudah terjadinya proses fermentasi. v Asam organik Madu mengandung asam organik yang penting bagi tubuh kita. v Mineral Mineral yang terkandung dalam madu juga beraneka ragam. Salah satu mineral yang paling banyak terkandung adalah kalium. Kalium ini sangat berguna bagi tubuh kita, yakni salah satunya sebagai faktor vasodilatasi (pelebaran) pembuluh darah. Jadi dengan kata lain, madu dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah.

Madu	Kandungan Madu	Kadar	Air	17, 1%	Gula	82,4 %	Lemak
Protein dan mineral	0, 50% dengan K >>, Zn	Vitamin	Vitamin C >>, B	Enzym	Diatase		
Antioksidan	++	Penggunaan Madu untuk Kesehatan					

Dari konsep kesehatan tentang madu dan juga kandungan madu yang telah tertera di atas, dapat diketahui berbagai khasiat dan efektivitas dari madu itu sendiri. Adapun kegunaan madu bagi tubuh secara garis besar antara lain :

1. Madu Sebagai Antibakterial Madu memiliki daya antibakterial/anti kuman. Hal ini disebabkan oleh komponen yang terkandung didalamnya. Madu memiliki efek osmotik Dengan tingginya kadar gula dalam madu terutama fruktosa dan kadar air yang sangat sedikit menyebabkan madu memiliki efek osmotik yang tinggi. Dengan adanya efek tersebut memungkinkan mikroorganisme yang ada didalam tubuh sukar tubuh dan berkembang. Madu memiliki efek hidrogen peroxide Adanya kandungan glukosa adan air, juga ditambah dengan adanya oksigen bebas pada madu, akan dihasilkan asam glukonic dan juga hidrogen peroxide. Kedua produk ini sangat bermanfaat untuk membunuh mikroorganisme yang masuk ke dalam tubuh kita. Kadar asam yang tinggi Madu memiliki kadar asam yang tinggi. pH madu berkisar antara 3,2- 4,5 (sangat asam). Dengan adanya kadar asam yang tinggi inilah, mikroorganisme yang tidak tahan terhadap asam (seperti kuman TBC) akan mati.
2. Madu sebagai Terapi pada Pengobatan Luka Bakar Madu dapat digunakan sebagai terapi pada pengobatan luka bakar. 1. Madu memiliki daya antibakteri yang tinggi, oleh karena itu penggunaan madu pada luka dapat mencegah terjadinya infeksi. 2. Madu mampu menghasilkan suatu cairan yang mampu menjadi barrier (pencegah, pelindung) terhadap invasi /serangan berbagai bakteri yang masuk melalui luka. Dengan demikian, efek anti ineksinya akan semakin kuat. 3. Dengan berbagai kandungan enzim yang terdapat di dalam madu, akan meningkatkan proses penyembuhan dan juga pembentukan jaringan baru pada luka. 4. Madu mampu mengabsorpsi (menyerap) pus/nanah pada luka, sehingga secara tidak langsung madu akan membersihkan luka tersebut. 5. Madu dapat menimbulkan efek analgetik(penghilang nyeri), mengurangi iritasi dan dapat mengeliminasi bau yang menyengat pad luka. 3. Madu sebagai Antioksidan Dengan adanya kandungan antioksidan dan juga vitamin C yang banyak terkandung pada madu, secara tidak langsung madu mampu mengeliminasi zat radikal bebas yang ada pada tubuh kita. kandungan vitamin c yang tinggi pada madu juga dapat meningkatkan dan menjaga daya tahan tubuh kita supaya senantiasa sehat dan fit. 4 Madu sebagai Sumber Tenaga Kandungan gula yakni fruktosa dan juga glukosa yang mendominasi komponen madu, menjadikan madu sebagai salah satu penghasil energi bagi tubuh. Gula tersebut akan dimetabolisme dengan berbagai mekanisme sehingga akan terbentuklah ATP (energi tubuh) yang nantinya digunakan oleh kita untuk beraktivitas. Ada berbagai puluhan fungsi dan efektivitas madu lainnya, yang pada saat ini belum dapat diuraikan. Insya Allah pada kesempatan mendatang, akan diuraikan lebih mendalam berbagai fungsi madu bagi kesehatan kita. Wallohu Ta'ala A'slam bi Shawab. Reff :

Makalah Seminar Sehari “Efek Farmokologi Produk Perlebahan Terhadap Keehatan Manusia_oleh : Prof. Dr. H. Aznan Lelo, Ph.D., Sp.FK.