

# Makanan kesehatan abad 21

Wednesday, 07 July 2004

Last Updated Friday, 21 September 2007

Gamat merupakan hewan yang hidup di dasar laut, biasa dikenal sebagai Teripang, Sea cucumber atau hoi som. Terdapat kurang lebih 1000 species gamat, namun yang dapat dijadikan bahan makanan tidak lebih dari 40 species saja. Satu diantara Gamat yang dapat kita konsumsi dan memiliki nilai pengobatan tradisional yang istimewa adalah gamat species *Stichopus hermannii* (gamat Emas)

Gamat emas mengandung banyak zat gizi seperti protein, mineral, omega 3 dan Bio Active Element. Dalam sejarah tradisional China Gamat telah digunakan sejak lebih dari 1000 tahun yang lalu untuk membantu mengatasi keluhan seperti menyembuhkan luka, meredakan rasa sakit di persendian, memperlancar sirkulasi darah dan secara umum dikonsumsi sebagai hidangan spesial untuk menjaga kesehatan karena dinilai sebagai ginseng laut.

Demikian pula oleh masyarakat Malaysia di Pulau Langkawi, sejak ratusan tahun lalu telah menggunakan Gamat untuk pengobatan seperti radang sendi, asma, luka bakar, penyakit kulit dan sebagai minyakurut. Kini khasiat Gamat semakin luas dimana dapat membantu mengatasi masalah paru-paru, hipertensi, diabetes, dan juga bagi ibu bersalin yang mengalami pembedahan (caesar). Didukung dengan teknologi modern kini khasiat Gamat dapat anda peroleh dalam kemasan yang praktis dan higienis dalam Jelly Gamat.

## Kandungan dan Manfaat Gamat:

### Protein

- Mengandung asam amino esensial & non esensial yang diperlukan oleh sel tubuh untuk pembentukan sel baru
- Membantu memperbaiki jaringan sel yang rusak
- Berperan dalam pembentukan antibodi
- Berperan dalam pembentukan enzim dan hormon dalam tubuh
- Kolagen
- Memperbaiki sistem pencernaan, menjaga lambung
- Membantu pertumbuhan jaringan kulit, otot, dan tulang
- Menghambat penuaan dini, mempercantik kulit
- Meningkatkan sistem imunitas tubuh
- Mucopolysacarida
- Meningkatkan pergerakan jaringan tulang rawan pada persendian
- Merangsang pembentukan cairan sendi/sinofal dan meredakan linu
- Menjaga keenceran darah
- Membantu meredakan stress dan insomnia
- Chondroitin & Glukosamin
- Berperan dalam penumbuhan & perbaikan jaringan tulang rawan yang rusak
- Membantu mengatasi masalah arthritis dan gangguan persendian
- Mencegah inflamasi sendi & tulang
- Anti osteoarthritis
- Omega 3
- Menurunkan kolesterol LDL dan menaikkan HDL
- Mengatur transmisi sistem impuls syaraf
- Mengurangi kekentalan darah
- Mengurangi resiko terkena serangan jantung
- Mineral
- Zat besi, Membantu pembentukan sel darah merah
- Zinc, Berperan dalam produksi insulin dan sperma
- Magnesium, membantu kerja sistem syaraf dan fungsi jantung
- Cromium, Meningkatkan kualitas fungsi insulin untuk menjaga kadar gula darah
- Selenium : Antioksidan, Meningkatkan daya tahan tubuh
- Bio Active Element
- Membantu regenerasi sel-sel baru dan mempercepat penyembuhan luka, seperti luka lambung dan maag.
- Holothurin yang bekerja seperti Antimicyn sebagai antiseptik alamiah dan antikanker

Sumber: PT Luxor