



Gamat emas berupaya mengawal penyakit seperti kencing manis, darah tinggi, barah dan gangguan sendi khususnya sakit lutut.



Berdasarkan kajian Dr Ridzwan, mendapati gamat emas mengandungi sumber anti askidan dan anti radang iaitu lemak Ekosapentenoik (EPA) dan Dokosahezanoik (DHA) yang kaya dengan lemak omega-3.

Tidak semua 'timun laut' berkhasiat

➊ Gamat emas banyak di perairan Pangkor, Semporna bantu kawal penyakit kronik

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Gamat jenis *Stichopus Horrens* atau gamat emas yang banyak terdapat di perairan Pangkor, Perak dan Semporna, Sabah didapati berkhasiat untuk melegakan pelbagai penyakit.

Hidupan laut berkenaan bukan saja berkesan untuk merawat luka dalaman tetapi juga melegakan penyakit berkaitan paru-paru seperti pneumonia dan asma.

Kajian juga mendapati gamat ini berupaya mengawal penyakit seperti kencing manis, darah tinggi, barah dan gangguan sendi khususnya sakit lutut.

Saintis dan penyelidik gamat, Prof Datuk Dr Ridzwan Hashim, berkata tidak semua jenis gamat atau timun laut memiliki keistimewaan dalam melegakan penyakit.

Gamat emas kata beliau, adalah sebahagian daripada keluarga timun laut tetapi apa yang membezakannya adalah terdapat jalur di bawahnya.

Bukukan hasil kajian

"Saya bimbang ramai keliru dan menganggap semua jenis gamat adalah sama dan berkhasiat," katanya yang terbabit dalam penyelidikan timun laut sejak 1983 ketika menjadi pensyarah di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

Kampus Sabah.

Beliau berkata, kajiannya mengenai timun laut dan organisma marin lain turut dibukukan, bertajuk *Sumber Makanan Pesisir Laut Sabah* terbitan Dewan Bahasa dan Pustaka 1993.

Berdasarkan kajiannya pada 1983 di Semporna, mendapati gamat emas mengandungi sumber antioksidan dan antiradang, iaitu lemak Ekosapentenoik (EPA) dan Dokosahezanoik (DHA) yang kaya dengan lemak omega-3.

EPA dan DHA memperlahankan kerosakan sel dan penuaan serta baik untuk kesihatan jantung kerana mengandungi antitrombosis yang boleh mencegah penyumbatan dalam salur darah serta mengurangkan jumlah kolesterol.

Bertindak sebagai penahan sakit

"Gamat emas mengandungi kesan analgesik, iaitu penahan sakit menerusi pati daripada protein yang terkandung di dalamnya.

"Ia juga mempunyai kesan anti diabetik tetapi hanya mampu menurunkan glukos atau gula di dalam darah dalam tempoh tidak lebih empat minggu," katanya.

Berdasarkan kajian beliau pada 1990 pula, mendapati ekstrak mentah gamat emas juga memiliki kesan antianafilaksis yang baik untuk melegakan asma dan penyakit berkaitan paru-paru seperti pneumonia.



Gamat emas mengandungi kesan analgesik iaitu penahan sakit menerusi pati daripada protein yang terkandung di dalamnya"

Prof Datuk Dr Ridzwan Hashim,
Saintis dan penyelidik gamat

Info

Khasiat lain gamat emas:

- ➔ **Antibarah**- merencatkan sel barah serviks, payudara dan paru-paru)
- ➔ **Anti oksida**- mencegah kerosakan hati
- ➔ **Menurunkan** tekanan darah
- ➔ **Melegakan** ulser gastrik
- ➔ **Mengurangkan** gangguan kesan arthritis