Prolite – Pernah merasa lemas atau kurang berenergi karena tekanan darah rendah? Rasanya memang nggak enak, ya! Kondisi ini bisa bikin kita jadi mudah lelah, pusing, dan nggak bersemangat menjalani aktivitas sehari-hari.

Tapi, tenang dulu! Kamu nggak perlu khawatir berlebihan. Dengan menerapkan pola hidup sehat dan memilih makanan yang tepat, kamu bisa banget meningkatkan energi dan menjaga tekanan darah tetap stabil.

Penasaran makanan apa saja yang bisa membantu? Yuk, simak rekomendasi makanan kaya nutrisi yang baik untuk penderita darah rendah berikut ini!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Kembali Berenergi! Ini 10 Buah dan Sayuran yang Ampuh Tambah Darah

Yuk, Boost Energi Kamu dengan 10 Buah dan Sayuran Penambah Darah Ini!



Buah dan sayur – Freepik

1. Apel: Lebih dari sekadar buah untuk kesehatan jantung, apel juga mengandung zat besi yang penting untuk produksi sel darah merah.
2. Delima: Buah eksotis ini kaya akan antioksidan dan vitamin C yang membantu meningkatkan sirkulasi darah.
3. Buah Sitrus: Yaitu Jeruk, Lemon, Grapefruit mengandung Vitamin C membantu penyerapan zat besi dari makanan lain, sehingga sangat baik untuk penderita anemia.
4. Stroberi: Selain rasanya yang manis dan asam, stroberi juga mengandung vitamin C dan folat yang penting untuk pembentukan sel darah merah.
5. Anggur: Kandungan potasium dalam anggur membantu mengatur tekanan darah dan menjaga jantung tetap sehat.
6. Semangka: Kaya akan air dan elektrolit, semangka membantu mencegah dehidrasi

yang sering menjadi penyebab tekanan darah rendah.

7. Alpukat: Lemak sehat dalam alpukat membantu penyerapan vitamin dan mineral penting untuk tubuh.
8. Buah Naga: Kaya akan vitamin C dan zat besi, buah naga membantu meningkatkan produksi sel darah merah.
9. Bayam: Salah satu sumber zat besi terbaik, bayam juga mengandung vitamin K yang penting untuk pembekuan darah.
10. Brokoli: Kaya akan vitamin C dan folat, brokoli membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan produksi sel darah merah.
11. Asparagus: Selain rendah kalori, asparagus juga mengandung vitamin K yang baik untuk kesehatan darah.



Beragam buah dan sayur – Freepik

Yuk, Boost Energi Kamu dengan 10 Buah dan Sayuran Penambah Darah Ini!



Baca Selanjutnya
Comeback Semakin Dekat! NCT Dream Pukau Penggemar dengan Konsep Memikat