

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

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: Watch Out! ibis Styles Bekasi Jatibening, Hotel Bintang 4, Sambut GM Baru Ika Florentina, M.M. dengan Energi Baru dan Konsep Personalized Service & Lifestyle Hub

## **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

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

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!

Dengan mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi dan bergizi, kita nggak hanya bisa meningkatkan energi, tapi juga menjaga tekanan darah tetap stabil dan pastinya menjalani hidup yang lebih sehat dan bugar setiap harinya.

Ingat, makanan sehat itu investasi jangka panjang buat tubuh kita! Jadi, yuk mulai perhatikan asupan makanan kita dari sekarang.

Semoga artikel ini bermanfaat dan bisa jadi panduan buat kamu yang ingin hidup lebih sehat!

Baca Juga: Sekolah Bersih, Siswa Berprestasi: Kenali Faktor Lingkungan yang Diam-Diam Menentukan Kesehatan Anakmu!



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