

# Darah Tinggi? Yuk, Jaga Kesehatan dengan 13 Makanan Aman dan Sehat Ini!

Category: LifeStyle

18 Agustus 2024



**Prolite** – Darah tinggi atau hipertensi memang menjadi momok menakutkan bagi banyak orang.

Tekanan darah yang tinggi dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit serius. Namun, jangan khawatir!

Dengan mengatur pola makan yang tepat, dapat membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup.

Salah satu cara efektif untuk mengelola darah tinggi adalah dengan memilih makanan yang tepat. Banyak jenis makanan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi secara alami.



## *Buah dan sayur – Freepik*

Buah-buahan dan sayuran, misalnya, kaya akan nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan.

Buah dan sayuran umumnya rendah natrium, tinggi kalium, dan kaya akan serat. Kandungan ini sangat penting untuk menjaga tekanan darah tetap stabil.

Selain itu, buah dan sayuran juga mengandung berbagai vitamin, mineral, dan antioksidan yang dapat membantu melindungi jantung dan pembuluh darah.

## **13 Makanan Sehat yang Aman untuk Penderita Darah Tinggi**



### *Beragam buah dan sayur – Freepik*

- 1. Pisang:** Kaya akan kalium, mineral yang membantu menyeimbangkan kadar natrium dalam tubuh dan menjaga tekanan darah tetap stabil.
- 2. Buah bit:** Mengandung nitrat yang dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.
- 3. Kiwi:** Kaya akan vitamin C dan antioksidan yang baik untuk kesehatan jantung.
- 4. Beri-berian:** Seperti stroberi, blueberry, dan raspberry, kaya akan antioksidan yang membantu mengurangi peradangan dan melindungi jantung.
- 5. Sitrus:** Mengandung vitamin C dan flavonoid yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.
- 6. Alpukat:** Kaya akan lemak sehat yang baik untuk jantung dan kalium yang membantu mengatur tekanan darah.
- 7. Wortel:** Kaya akan beta-karoten yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko penyakit jantung.

8. **Brokoli:** Mengandung vitamin K yang penting untuk kesehatan jantung dan kalium yang membantu mengatur tekanan darah.
9. **Sayuran hijau:** Seperti bayam dan kangkung, kaya akan vitamin K, folat, dan magnesium yang baik untuk kesehatan jantung.
10. **Kentang:** Jika dikonsumsi tanpa kulit dan tanpa tambahan garam, kentang merupakan sumber kalium yang baik.
11. **Labu:** Kaya akan beta-karoten dan vitamin C yang baik untuk kesehatan jantung.
12. **Ubi manis:** Mengandung serat, kalium, dan beta-karoten yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah.
13. **Bayam dan Swiss chard:** Kaya akan nitrat yang dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.



*Ilustrasi makan makanan sehat – Freepik*

Dengan mengkonsumsi buah dan sayuran secara teratur, kita bisa membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi akibat hipertensi.

Namun, penting untuk diingat bahwa perubahan pola makan harus disertai dengan gaya hidup sehat lainnya, seperti olahraga teratur dan manajemen stres. Semoga artikel ini membantu!

---

## Menarik 4 Manfaat Air Kelapa bagi Tubuh Anda

Category: LifeStyle

18 Agustus 2024



**Prolite** – Mungkin semua orang pasti pernah merasakan kesegaran dari air kelapa. Dibalik Kesegaran ada banyak manfaat air kelapa loh!

Apa kalian tau apa saja manfaat air kelapa?

Biasanya orang-orang pada minum air kelapa ketika keracunan obat maupun makanan karena kandungannya dapat menetralisir racun yang berada di dalam tubuh kita.

Selain itu air kelapa bisa menjadi pilihan kaya nutrisi untuk menghidrasi. Ini mungkin bermanfaat bagi kesehatan Anda, termasuk jantung dan ginjal.

Selain manis alami dan menghidrasi, juga kaya akan beberapa nutrisi penting, termasuk mineral yang banyak orang tidak mencukupinya.

**Berikut 4 manfaat air kelapa untuk kesehatan tubuh anda:**

1. Memperlambat Penuaan



Ternyata, manfaat air kelapa baik bagi kecantikan Anda, lho! Ya, khasiat air kelapa dapat membuat kulit lebih halus dan terlihat lebih muda.

Kandungan sitokinin, salah satu hormon pertumbuhan, dalam air kelapa berfungsi untuk mengatur pertumbuhan, perkembangan, dan penuaan sel.

Itu sebabnya kelapa disebut sebagai makanan yang bisa menunda penuaan.

Jika Anda ingin awet muda, minum air kelapa mungkin bisa menjadi salah satu caranya.

## **2. Mengatur Tekanan Darah dan Kolesterol**



Untuk yang punya gangguan kesehatan tekanan darah tinggi perlu mencoba mengonsumsi air kelapa.

Dengan mengonsumsi air kelapa maka kamu dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah bukan hanya itu saja namun juga dapat bermanfaat untuk mengurangi resiko serangan jantung serta stroke.

Hal ini dikarenakan kandungan kalium yang tinggi dan natrium yang rendah dalam air kelapa.

Natrium mampu menurunkan kadar gula darah pada orang yang memiliki tekanan darah tinggi.

## **3. Untuk Kesehatan Pencernaan**

Air kelapa diklaim mampu menjadi obat untuk semua penyakit yang berhubungan dengan pencernaan.

Dengan mengonsumsi air kelapa saat diare maka akan membantu mengantikan cairan yang hilang sari tubuh anda.

Bahkan, osmolaritas air kelapa lebih besar dibandingkan dengan ORS (*Oral Rehydration Therapy*) yang direkomendasikan WHO untuk pengobatan diare.

Hal ini karena di dalam air kelapa ada kandungan asam amino, enzim, mineral, dan asam lemak sehingga membuatnya punya osmolaritas tinggi.

#### 4. Mencegah Penyakit batu Ginjal

Minum banyak air sangat baik untuk kesehatan ginjal. Jika air putih cukup mendukung fungsi ginjal, minum air kelapa ternyata lebih bermanfaat.

Perlu Anda ketahui bahwa batu ginjal terbentuk ketika kalsium, asam oksalat, dan komponen lain mengendap menjadi kristal dan terbawa di dalam urine.

Selain itu, air kelapa mengurangi terbentuknya kristal pada ginjal.

Hal ini terjadi karena air kelapa dapat meminimalisir radikal bebas yang terbentuk akibat tingginya kadar oksalat di dalam urine.