

# 6 Makanan Penurun Tensi

Oleh Innes | ghiboo.com – Sen, 30 Jul 2012 08:30 WIB



**Ghiboo.com** –

Hipertensi merupakan penyakit yang bisa terjadi pada siapa saja tanpa mengenal usia. Jika tak segera diatasi, hipertensi bisa memicu penyakit kardiovaskular yang memicu kematian.

Tenang. Anda bisa menurunkan risiko hipertensi dengan cara enak, seperti mengonsumsi beberapa jenis makanan.

Berikut ini beberapa makanan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, dilansir melalui Boldsky (27/7).

## **Buah kaya vitamin C**

Buah-buahan seperti jeruk, kiwi, cranberry, jambu biji, anggur dan stroberi merupakan sumber yang kaya akan vitamin C. Banyak penelitian yang menunjukkan asupan vitamin C dapat mengurangi tekanan darah tinggi.

## **Pisang**

Tak hanya memberikan energi bagi tubuh, ternyata pisang juga efektif menurunkan tekanan darah. Kalium dalam pisang diyakini menjadi nutrisi yang ampuh mengontrol tingkat tekanan darah. Jika Anda menderita tekanan darah tinggi, coba makan 1-2 buah pisang setiap hari. Jangan memakannya lebih dari 3 pisang. Pasalnya, buah ini memiliki gula tinggi yang dapat meningkatkan kadar gula darah sehingga membuat Anda gemuk.

## **Bayam**

Sayuran kesukaan Popeye ini ternyata juga membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Siapa sangka jika sayuran hijau ini kaya akan vitamin C dan nutrisi penting lainnya, seperti zat besi, folat dan magnesium.

## **Bawang putih**

Bawang putih yang sering digunakan sebagai bumbu masakan juga bermanfaat menurunkan tingkat tekanan darah. Jenis bawang membantu mencegah darah dari kekentalan, agar mengendalikan penyumbatan di dalam jantung.

## **Brokoli**

Nutrisi penting untuk menurunkan tekanan darah tinggi, seperti vitamin C, potasium dan khrom, terdapat di brokoli. Brokoli juga mengontrol kadar gula darah, kadar insulin dan melindungi jantung Anda dari penyakit jantung. Untuk mendapatkan manfaat optimal, sebaiknya mengonsumsinya secara teratur baik mentah atau kukus.

## **Tomat**

Anda juga bisa menambahkan tomat ke dalam menu makanan darah tinggi karena tomat membantu menurunkan tekanan darah. Tomat memiliki antioksidan likopen yang mengurangi tekanan darah tinggi secara alami. Tomat juga kaya nutrisi penting lainnya, seperti vitamin C, A, E dan potasium serta kalium yang diperlukan untuk mengontrol tekanan darah.

<http://id.she.yahoo.com/6-makanan-penurun-tensi-013000443.html>