

Makan Sehat: Makanan yg membantu meningkatkan Sirkulasi Darah

Review oleh: [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#)

Review pada 4/23/2020

Meningkatkan Sirkulasi

Darah adalah cairan yg memasok oksigen dan nutrisi ke jantung, paru-paru, organ, otot, dan sistem lain. Sirkulasi yg baik mengoptimalkan pengiriman oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh Anda. Makanan yang Anda makan berdampak pada sirkulasi. Anda bisa makan untuk meningkatkan aliran darah. Kebiasaan sehat termasuk olahraga teratur, tetap terhidrasi dengan baik, menjaga berat badan yang sehat, dan menghindari merokok semuanya dapat meningkatkan sirkulasi. Pola makan yang sehat dan kebiasaan yang baik juga mengurangi risiko *deep vein thrombosis* (DVT). Saat Anda pergi ke toko bahan makanan, pilih makanan yang akan membuat jantung dan pembuluh darah Anda “bahagia”.



Cabe rawit

Cabe rawit merah adalah bumbu oranye-merah yang dapat membantu meningkatkan aliran darah. Senyawa yang disebut **capsaicin dalam cabai merah membantu mengendurkan otot yang melapisi pembuluh darah**. Ini, pada gilirannya, memungkinkan darah mengalir lebih mudah dan menurunkan tekanan darah.



Bit

Bit adalah sayuran akar yang kaya akan nitrat, senyawa yang diubah tubuh Anda menjadi *nitric oxide*. *Nitric oxide* membantu memperlebar pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah. Dalam satu studi, para peneliti menemukan bahwa **jus bit menurunkan tekanan darah sistolik**, yang merupakan angka pertama dari pembacaan tekanan darah.



Berry

Jika Anda bertanya-tanya bagaimana cara meningkatkan aliran darah, tidak ada yg lebih baik dari buah beri. Berry kaya akan senyawa yang disebut anthocyanin, yang merupakan antioksidan yang bertanggung jawab untuk beri warna merah dan ungu. Anthocyanin melindungi dinding arteri dan menjaga pembuluh darah fleksibel. Berry juga merangsang pelepasan nitrat oksida untuk menurunkan tekanan darah.



Ikan berlemak (*Fatty Fish*)

Para peneliti mengatakan ikan adalah makanan yang menyehatkan jantung, tetapi mengapa? Ikan tertentu, termasuk salmon, *herring*, *mackerel*, *trout*, dan *halibut* kaya akan **asam lemak omega-3**. Lemak sehat ini **meningkatkan sirkulasi dan menurunkan tekanan darah saat istirahat**. Ikan berlemak adalah salah satu makanan yang meningkatkan aliran darah dan menjaga arteri tidak tersumbat.



Delima

Biji delima kaya akan nitrat dan antioksidan yang meningkatkan sirkulasi. Senyawa ini **menjaga arteri terbuka lebar, atau melebar, dan membantu menurunkan tekanan darah**. Hal ini menyebabkan aliran darah yang lebih baik ke otak, jantung, otot, organ, dan jaringan. Atlet yang mengonsumsi biji delima mungkin memperhatikan bahwa peningkatan aliran darah juga meningkatkan kinerja.



Bawang putih

Bawang putih kaya akan senyawa yang disebut **allicin**, yang **membantu pembuluh darah rileks**. Orang yang makan banyak bawang putih mengalami peningkatan aliran darah melalui jantung. Ketika darah mengalir melalui jantung lebih mudah, ini mengurangi beban kerja pada jantung. Tekanan darah berkurang ketika jantung Anda tidak harus bekerja sekeras memompa darah.



Kacang kenari (*Walnuts*)

Makan kacang, terutama kacang kenari, bermanfaat bagi jantung dan pembuluh darah Anda. Asam lemak omega-3 dalam walnut yang disebut asam alfa-linolenat membantu aliran darah dengan lancar. Dalam sebuah penelitian, orang yang makan kenari secara teratur selama 8 minggu mengalami peningkatan kesehatan pembuluh darah dan penurunan tekanan darah. Pembuluh darah mereka juga lebih fleksibel.



Anggur

Anggur ungu tua kaya akan antioksidan yang meningkatkan aliran darah dgn melemaskan dinding pembuluh darah dan membantu pembuluh darah bekerja lebih baik. Senyawa dalam anggur mengurangi peradangan dan membuat darah kurang lengket, sehingga Anda cenderung mengurangi menderita pembekuan darah. Anggur adalah suguhan manis yang dapat membantu mengurangi masalah sirkulasi.



Kunyit

Kunyit adalah bumbu kuning yang biasa digunakan dalam masakan India. Bumbu ini menghasilkan warna kuning keemasan dari senyawa curcumin. **Curcumin** dapat meningkatkan kadar oksida nitrat, yang pada gilirannya **memperlebar pembuluh darah**. Ketika pembuluh darah lebih lebar, aliran darah lebih mudah dan mencapai jantung, otak, organ, otot, dan jaringan Anda.



Bayam

Jika Anda menderita tekanan darah tinggi, raih bayam. Hijau berdaun ini kaya akan nitrat. Tubuh Anda mengubah nitrat menjadi nitrat oksida, yang membuat pembuluh darah lebih lebar sehingga darah dapat mengalir dengan lebih mudah. Hasil dari satu studi menemukan bahwa makan **bayam membuat arteri fleksibel dan menurunkan tekanan darah**.



Buah jeruk

Orang-orang mencari jeruk dan buah jeruk lainnya karena kaya akan vitamin C, tetapi ada alasan lain untuk menjadikan jeruk sebagai bagian rutin dari diet Anda. **Antioksidan dlm buah jeruk mengurangi peradangan, meningkatkan sirkulasi, dan membantu mencegah pembekuan darah**. Hasil satu penelitian menemukan bahwa orang yang minum jus jeruk secara teratur mengalami tekanan darah lebih rendah.



Cokelat

Apakah cokelat adalah suguhan manis favorit Anda? Jika demikian, Anda beruntung. Senyawa dalam **cokelat** tampaknya **meningkatkan fungsi pembuluh darah dan aliran darah**. Dan **antioksidan dalam cokelat melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah**. Pilih **cokelat hitam** untuk menuai manfaatnya, tetapi berhati-hatilah dengan ukuran porsi. **Cokelat tinggi lemak dan kalori**.



Jahe

Banyak orang tahu jahe membantu pencernaan dan membantu meredakan mual, tetapi juga bermanfaat untuk sirkulasi. Jahe bertindak sebagai **vasodilator**, artinya **melebarkan pembuluh darah dan dapat mengurangi tekanan darah**. Jahe adalah bahan masakan Asia dan India. Anda juga bisa menggunakan jahe untuk membuat teh.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)
© 1996-2020 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

https://www.medicinenet.com/deep_vein_thrombosis_dvt_foods_help_circulation/article.htm