

Arteri Jantung Makin Sehat Jika Rajin Konsumsi Ini

Linda Mayasari - detikHealth



(Foto: thinkstock)

Jakarta, Jantung mungkin dalam kondisi yang baik untuk memompa darah dan mengalirkannya ke arteri, tetapi jika muncul plak dan terjadi penyempitan arteri oleh kolesterol, akan berpengaruh besar pada kesehatan jantung Anda. Jantung akan bekerja lebih keras agar darah tetap dapat mengalir ke seluruh tubuh.

Agar jantung dan arteri sehat, Anda perlu menjaga pola makan Anda agar bebas dari kolesterol jahat yang menyumbat darah. Anda juga dapat mengonsumsi makanan yang memiliki manfaat untuk membersihkan arteri Anda.

Berikut **18 makanan yang bermanfaat memperlancar peredaran darah di arteri**, seperti dikutip dari *shape*, Rabu (8/5/2012) antara lain:

1. Alpukat

Sebuah studi pada tahun 1996 yang dilakukan oleh para peneliti di Meksiko menemukan bahwa orang yang makan alpukat setiap hari selama satu minggu dapat mengalami penurunan tingkat kolesterol dalam darah hingga 17 persen. Selain dapat menurunkan kolesterol buruk (*LDL*) dalam darah, alpukat juga dapat meningkatkan kolesterol baik (*HDL*).

2. Gandum utuh

Serat larut ditemukan dalam biji-bijian seperti roti gandum, beras merah dan *oatmeal* yg dapat mengikat kolesterol dalam makanan Anda dan membawanya keluar dari tubuh. Sehingga, ketika tubuh Anda membutuhkan manfaat dari kolesterol, tubuh akan menarik pasokan kolesterol dari darah, efektif menurunkan tingkat kolesterol dalam darah dan risiko penyakit jantung.

3. Minyak zaitun

Sebuah studi 2011 menemukan bahwa orang pada usia 65 atau lebih tua yang secara teratur mengonsumsi minyak zaitun baik untuk masakan terhindar dari risiko penyakit *stroke* hingga 41 persen lebih rendah dibandingkan orang yang tidak mengonsumsi minyak zaitun sama sekali.

4. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan adalah camilan yang sehat untuk jantung. Kacang *almond* mengandung **lemak tak jenuh tunggal, vitamin E, dan serat**, sementara kenari merupakan sumber **asam lemak Omega-3**, nabati yang disebut *alpha-linolenic acid*. Menurut **American Heart Association**, lemak tak jenuh tunggal dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah dan menurunkan risiko penyakit jantung dan *stroke*.

5. Lemak ikan salmon

Lemak ikan seperti makarel, herring, tuna, dan salmon yang penuh dengan **asam lemak omega-3**. Makan ikan 2 kali seminggu dpt mengurangi risiko penyakit jantung dgn mengurangi peradangan, menurunkan kadar trigliserida, dan membantu meningkatkan tingkat *HDL* Anda.

6. Asparagus

Asparagus merupakan salah satu jenis makanan yang terbaik untuk arteri. Asparagus bekerja dalam 100.000 mil pembuluh darah dan melepaskan tekanan pd arteri, sehingga memungkinkan tubuh mengakomodasi peradangan yg telah terakumulasi selama bertahun-tahun.

7. Buah Pome

Pomegranate mengandung **phytochemical** yg bertindak sebagai antioksidan untuk melindungi lapisan pembuluh darah dari kerusakan. Sebuah studi pada tahun 2005 yang diterbitkan dalam **Proceedings of the National Academy of Sciences** menemukan bahwa jus *pomegranate* kaya akan antioksidan yang dapat merangsang produksi oksida nitrat dalam tubuh, yang memperlancar aliran darah dalam arteri.

8. Brokoli

Brokoli kaya akan **vitamin K**, yang diperlukan untuk pembentukan tulang dan membantu untuk menjaga agar kalsium tidak merusak arteri. Belum lagi, brokoli penuh dengan **serat**, dan

penelitian menunjukkan diet tinggi serat juga dapat membantu untuk menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol.

9. Kunyit

Kunyit adalah **anti inflamasi alami yang kuat**. Kunyit juga mengandung **kurkumin** yang menurunkan peradangan penyebab utama arteriosklerosis atau pengerasan pembuluh darah. Sebuah studi pada tahun 2009 menemukan bahwa kurkumin dapat membantu mengurangi lemak berlebih dalam arteri sebanyak 26 persen.

10. Kesemek

Makan buah kesemek setiap hari adalah cara yang lebih baik untuk kesehatan arteri. Penelitian menunjukkan **polifenol** yang ditemukan dalam buah kesemek dapat membantu menurunkan kadar kolesterol **LDL** dan trigliserida.

11. Jus jeruk

Sebuah studi 2011 yang diterbitkan secara *online* di **American Journal of Clinical Nutrition** menemukan bahwa minum dua cangkir jus jeruk setiap hari dapat membantu mengurangi tekanan darah diastolik. Jus jeruk mengandung **antioksidan** untuk membantu meningkatkan fungsi pembuluh darah.

12. Ganggang spirulina

Sebanyak 4.500 mg ganggang biru-hijau yang biasanya dikonsumsi dalam bentuk kapsul suplemen atau bubuk, dapat membantu mengendurkan dinding arteri dan menormalkan tekanan darah. Hal ini juga dapat membantu hati Anda menyeimbangkan kadar darah, menurunkan lemak kolesterol **LDL** Anda sebesar 10 persen dan meningkatkan kolesterol **HDL** sebesar 15 persen.

13. Kayu manis

Hanya satu sendok teh kayu manis sehari yang kaya antioksidan dapat membantu mengurangi lemak dalam aliran darah, membantu mencegah berkembangnya plak di arteri dan menurunkan kadar kolesterol jahat sebanyak 26 persen.

14. Kopi

Menurut peneliti di Belanda, orang yang minum lebih dari dua, tapi tidak lebih dari empat, cangkir kopi sehari selama 13 tahun memiliki risiko penyakit jantung sekitar 20 persen lebih rendah daripada orang yang minum kopi lebih banyak atau kurang dari dua cangkir. Kafein adalah stimulan yang dapat menyebabkan peningkatan sementara dalam tekanan darah. Tetapi jika konsumsi kopi terlalu berlebihan, dapat menyebabkan jantung berdetak tidak teratur.

15. Keju

Percaya atau tidak, keju bisa membantu menurunkan tekanan darah Anda. Sebuah penelitian terbaru di **Women 's Hospital** dan **Harvard Medical School** menemukan bahwa orang yang makan tiga porsi keju yang rendah lemak susu sehari memiliki tekanan darah sistolik yang lebih rendah dibandingkan yang makan lebih sedikit.

16. Teh hijau

Teh hijau kaya akan **catechin**, senyawa yang telah terbukti menurunkan penyerapan kolesterol dalam tubuh Anda.

17. Semangka

Semangka juga dapat membantu melindungi jantung Anda. Sebuah studi di **Florida State University** menemukan bahwa orang diberi 4.000 mg suplemen **L-citrulline** (asam amino yang ditemukan dalam semangka) mengalami penurunan tekanan darah hanya dalam waktu enam minggu. Para peneliti mengatakan bahwa asam amino dalam semangka dapat membantu tubuh Anda memproduksi oksida nitrat, yang memperlebar pembuluh darah.

18. Bayam

Kandungan **potasium** dan **folat** yang ditemukan dalam bayam dapat membantu menurunkan tekanan darah dan membantu mengurangi risiko penyakit jantung sebesar 11 persen.

(ir/ir)

<http://health.detik.com/read/2012/05/09/090819/1912660/766/arteri-jantung-makin-sehat-jika-rajin-konsumsi-ini>