

Mentimun, Sayuran Efektif Penurun Darah Tinggi



Penyakit hipertensi menjadi satu diantara penyakit berbahaya yang bisa menyerang siapa saja. Peralnya, hipertensi atau naiknya tekanan darah ini tidak memandang usia dan gejalanya pun sulit untuk dikenali lebih awal. Biasanya, penderita hipertensi baru diketahui saat keadaan penyakitnya sudah dalam kategori akut atau parah. Di saat itulah obat penurun darah tinggi diperlukan.

Penurun darah tinggi ternyata tidak hanya berasal obat-obatan yang berbahan kimia saja, Ibu. Tidak sedikit bahan alami yang bisa dijadikan sebagai penurun darah tinggi yang efektif. Salah satunya adalah mentimun. Ya, mentimun merupakan bahan alami yang bisa segera membantu menurunkan hipertensi. Seperti apa cara kerja efektif mentimun? berikut ulasannya!

1. Kandungan Mentimun

Mentimun mengandung banyak manfaat dari senyawa dan vitamin yang dikandungnya. Kandungan yang paling tampak dalam teman lalapan ini antara lain adalah vitamin K, A, dan C yang sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Mentimun juga kaya akan antioksidan yang kuat, seperti flavonoid, yang mampu menangkal radikal bebas.

Tidak hanya itu, ada tiga bahan efektif yakni kalium, magnesium, dan serat yang bisa menurunkan tekanan sistolik hingga 5 poin, dan diastolik sebanyak 3,5 poin. Hal ini diketahui berdasarkan penelitian yang dilakukan Departemen Kesehatan Amerika Serikat.

Kadar natrium yang rendah juga bermanfaat sebagai penurun darah tinggi. Seperti yang diketahui bahwa asupan natrium yang tinggi justru bisa menyebabkan naiknya tekanan darah seseorang. Selain itu, mentimun juga mengandung kalium yang sangat penting untuk mengontrol tekanan darah. Mentimun diketahui mengandung sekitar 442 mg Kalium, sedangkan asupan kalium dibutuhkan tubuh sekitar 4700 mg per harinya.

2. Memilih Mentimun yang Baik

Untuk Ibu yang sudah gemar berbelanja, pastinya tidak sulit bukan menemukan mentimun yang segar untuk dikonsumsi? Pilihlah mentimun yang terhindar dari sinar matahari. Jika Ibu membelinya di supermarket, usahakan memilih mentimun yang tersimpan dalam suhu yang rendah. Hindari mentimun yang telah lembek, keriput pada bagian kulitnya, berkerut, atau cenderung menguning, karena ini dapat menandakan mentimun sudah lama dalam penyimpanan.

3. Masa Penyimpanan Mentimun Secara Tepat

Secara umum, mentimun bisa disimpan dalam kulkas dengan suhu rendah. Jika Ibu terpaksa menyisahkan mentimun setelah habis dikonsumsi, maka taruh mentimun yang tersisa di dalam wadah plastik tertutup rapat. Gunakan mentimun yang tersisa selama 1-2 hari ke depan, karena lebih dari waktu tersebut mentimun sudah tidak lagi mengandung vitamin yang bermanfaat.

Dengan bertambahnya kesadaran masyarakat untuk beralih ke pola hidup sehat, sayuran kaya air yang satu ini pun banyak diburu sebagai camilan sehat serta penurun darah tinggi, loh. Ibu, manakah yang Ibu lebih sukai, mentimun untuk lalapan atau dijadikan acar?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mentimun-sayuran-efektif-penurun-darah-tinggi.html>