

Jumat, 08/07/2011 07:07 WIB

Lawan Stroke dengan 3 Buah Pisang

Merry Wahyuningsih - detikHealth

Jakarta, Stroke adalah ancaman [penyakit](#) yang mengerikan karena prosesnya bisa berlangsung cepat. Jika tidak cepat tertolong bisa berisiko kematian, sebaliknya jika masih bisa diselamatkan akan mengalami kecacatan. Studi baru menemukan bahwa makan 3 buah pisang setiap hari bisa membantu Anda menurunkan risiko stroke.

Peneliti dari Inggris dan Italia telah menemukan bahwa makan tiga pisang sehari dapat mengurangi risiko stroke.

Peneliti mengatakan bahwa makan satu pisang untuk sarapan, satu pisang untuk makan siang dan satu pisang untuk malam hari akan memberikan cukup kalium yang mengurangi kemungkinan orang menderita penggumpalan darah di otak sekitar 21 persen.

Selain pisang, temuan ini juga menunjukkan bahwa stroke dapat dicegah dengan konsumsi makanan yang kaya kalium lainnya seperti bayam, kacang-kacangan, ikan bandeng dan lentil.

Dalam penelitian terbaru, para peneliti menganalisis data dari sebelas studi yang berbeda dan mengumpulkan hasil untuk mendapatkan hasil secara keseluruhan.

Peneliti menemukan asupan kalium harian sekitar 1.600 mg, kurang dari setengah jumlah harian yang disarankan Inggris untuk orang dewasa 3.500 mg, sudah cukup untuk menurunkan risiko stroke lebih dari seperlima.

Pisang rata-rata mengandung sekitar 500 miligram kalium, yang membantu menurunkan tekanan darah dan mengontrol keseimbangan cairan dalam tubuh.

Terlalu sedikit kalium dapat menyebabkan iritabilitas pencernaan, mual, denyut jantung tidak teratur dan diare.

"Asupan kalium di kebanyakan negara jauh di bawah jumlah harian yang

direkomendasikan," ujar peneliti dari University of Warwick dan University of Naples, seperti dilansir *Indiavision*, Jumat (8/7/2011).

Dan jika orang makan makanan yang kaya kalium kemudian juga mengurangi asupan garam, angka kematian tahunan global dari stroke bisa dipotong lebih dari satu juta orang per tahun.

(mer/ir)