

Benarkah durian bisa turunkan tekanan darah tinggi?

ini jawaban ahli gizi

Senin, 19 Februari 2018 15:10 WIB



Sejumlah petani memikul buah durian hasil panen di kebun miliknya di Desa Alue Abet, Panga, Aceh Jaya, Aceh, Senin (31/7/2017). Daerah tersebut merupakan salah satu daerah penghasil durian berkualitas yang dijual dengan harga Rp 8.000 sampai Rp 18.000 per buah. (ANTARA FOTO/Syifa Yulinnas)

Jakarta (ANTARA News) - Tekanan darah tinggi bisa meningkatkan risiko munculnya penyakit jantung dan stroke. Namun, pola makan sehat termasuk mengonsumsi buah bisa membantu menurunkan risiko melonjaknya tekanan darah. Apakah termasuk mengonsumsi durian?

Berikut jawaban spesialis gizi dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, dr Marya W. Haryono kepada ANTARA News dalam pesan elektroniknya, Senin:

Bila melihat kandungannya sebenarnya nilai gizi durian bagus. Tidak hanya vitamin tapi komponen jenis lemaknya baik. Hanya belum bisa diambil kesimpulan efeknya seperti yang selama ini beredar di masyarakat.

Beberapa kemungkinan pengaruh ke tensi malah jadi naik, karena kadar potasium cukup tinggi. Beberapa buah lain juga potasiumnya tinggi seperti pisang dan alpukat.

Hanya saja untuk menurunkan tensi kemungkinan karena komponen lemaknya yang baik

(13 gram per porsi, menyumbang 33 persen kalori).

Ada penelitian pada orang sehat memperlihatkan, konsumsi durian 500 gram dapat meningkatkan tekanan darah. Jadi karena belum ada kesimpulan yang pasti. Ada baiknya konsumsi durian dalam batas wajar.

Marya mengingatkan, penderita diabetes sebaiknya berhati-hati saat mengonsumsi durian, agar kadar gula darahnya tak melonjak drastis.

Baca juga: [Penderita diabetes harus hati-hati konsumsi durian.](#)

Pewarta: Lia Wanadriani Santosa

Editor: Kunto Wibisono