

Sayuran penangkal penyakit kardiovaskular

Senin, 9 April 2018 05:44 WIB



Kubis (ANTARA FOTO/Saiful Bahri)

Jakarta (ANTARA News) - Konsumsi sayuran berjenis "cruciferous" bisa melindungi dari penyakit kardiovaskular, ungkap studi dalam Journal of American Heart Association.

Sayuran Cruciferous merujuk pada genus Brassica, misalnya kubis, kembang kol, brokoli, kubis Brussel, kangkung, lobak, lobak, selada air dan sawi hijau.

Sayuran ini merupakan sumber serat; vitamin C, E, dan K; beberapa karotenoid; folat; dan mineral. Ada juga kandungan senyawa belerang yang dikenal sebagai glucosinolates, yang memunculkan rasa agak pahit dan bau menyengat.

Dalam sebuah studi, peneliti dari University of Western Australia, Lauren Blekkenhorst dan tim mencatat adanya hubungan antara konsumsi banyak sayuran dan penurunan risiko penyakit jantung dan stroke.

Mereka menjelaskan, mengukur ketebalan dinding arteri karotid di leher dapat memprediksi risiko serangan jantung dan stroke, karena itu merupakan indikator aterosklerosis, "penyebab yang mendasari penyakit kardiovaskular.

Aterosklerosis adalah suatu kondisi menumpuknya plak di dinding bagian dalam arteri. Plak ini terbuat dari kolesterol, molekul lemak, kalsium, dan senyawa lain di dalam darah.

Seiring waktu, penumpukan plak menyebabkan arteri menyempit dan mengeras, lalu

membatasi aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke organ dan jaringan.

Akhirnya, aliran darah dapat menjadi sangat terbatas sehingga menyebabkan serangan jantung, stroke, dan kadang-kadang bahkan kematian. Demikian seperti dilansir Medical News Today.

Penerjemah: Lia Wanadriani Santosa