



[Keliru, Larangan Makan Pisang Saat Asma, Batuk, Pilek dan Gangguan Pencernaan](#)

Sebuah video berisi narasi larangan makan pisang jika sedang menderita penyakit asma, batuk, pilek, dan saat mengalami gangguan pencernaan. Video tersebut berasal dari Snack video, yang kemudian diunggah ulang oleh salah satu [akun di Facebook](#) sejak 22 Desember 2022. Tidak ada penjelasan ilmiah yang disertakan mengapa pisang tidak boleh dikonsumsi pada orang yang menderita sejumlah gangguan kesehatan tersebut. Video ini telah disukai 1,3 ribu pengguna Facebook. Apakah benar pisang tidak baik bagi pengidap penyakit di atas?

Tim Cek Fakta Tempo membandingkan narasi tersebut dengan artikel yang telah dipublikasikan oleh situs kesehatan. Hasilnya sebagai berikut: Klaim 1: Jangan makan pisang jika Anda sedang alami asma Penelitian yang diterbitkan [European Respiratory Journal](#) pada 2007 justru menunjukkan bahwa pisang dapat mengurangi mengi pada anak-anak penderita asma. Ini mungkin karena kandungan antioksidan dan potasium buah, yang dapat meningkatkan fungsi paru-paru. Klaim 2: Jangan makan pisang jika Anda sedang alami batuk, pilek Dikutip Denpasar.Suara.com, [kanal YouTube dr. Saddam Ismail](#) mengungkapkan bahwa pisang merupakan salah satu buah yang baik dikonsumsi saat batuk kering maupun batuk berdahak. Alasannya, pisang bertekstur lembut, lunak, dan tidak mengganggu saluran pernafasan. Di sisi lain, pisang memiliki vitamin, mineral dan kalori yang baik. "(Pisang) cukup memberi kebutuhan kalori, untuk melawan penyakit. Apalagi kalau batuk terus, makan tidak nafsu, pisang jadi pilihannya.

Berdasarkan hasil pemeriksaan di atas, Tim Cek Fakta Tempo menyimpulkan bahwa klaim larangan makan pisang saat mengalami penyakit asma, batuk, pilek dan gangguan pencernaan adalah keliru. Kandungan nutrisi yang ada pada pisang, justru bisa membantu proses penyembuhan empat penyakit tersebut.

Link Counter : <https://cekfakta.com/focus/11450>