Prolite – Tips Aman Makan Daging Kambing bagi Penderita Hipertensi: Boleh Kok, Asal Tahu Batasnya!

Setiap kali Idul Adha tiba, aroma sate kambing, gulai, atau tongseng pasti menggoda di mana-mana. Buat kamu yang punya tekanan darah tinggi alias hipertensi, mungkin muncul rasa galau: “Boleh nggak ya makan daging kambing?” Tenang, jawabannya boleh, asal dengan porsi yang pas dan cara pengolahan yang lebih ramah buat kesehatan.

Yuk, simak dulu beberapa tips dari ahli agar kamu tetap bisa ikut pesta kuliner tanpa bikin tekanan darah melonjak!

Kenapa Daging Kambing Bikin Was-Was Buat Penderita Hipertensi?

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Daging kambing memang enak, tapi juga punya potensi memicu naiknya tekanan darah. Hal ini karena kandungan lemak jenuh dan purin di dalamnya bisa memengaruhi kesehatan pembuluh darah dan jantung.

Menurut dr. Faisal Parlindungan, SpPD dari RSCM, konsumsi daging kambing berlebihan bisa meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) yang menumpuk di pembuluh darah. Nah, penumpukan ini bisa mempersempit pembuluh dan bikin jantung kerja ekstra keras—ujung-ujungnya, tekanan darah naik deh.

Belum lagi kandungan purin yang bisa berubah jadi asam urat berlebih, bikin risiko hipertensi makin tinggi. Jadi, makan boleh, tapi harus pintar-pintar jaga porsinya, ya!

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Baca Selanjutnya
Bingung Mau olah Daging Kurban, Berikut 7 Menu Kuliner Khas Indonesia