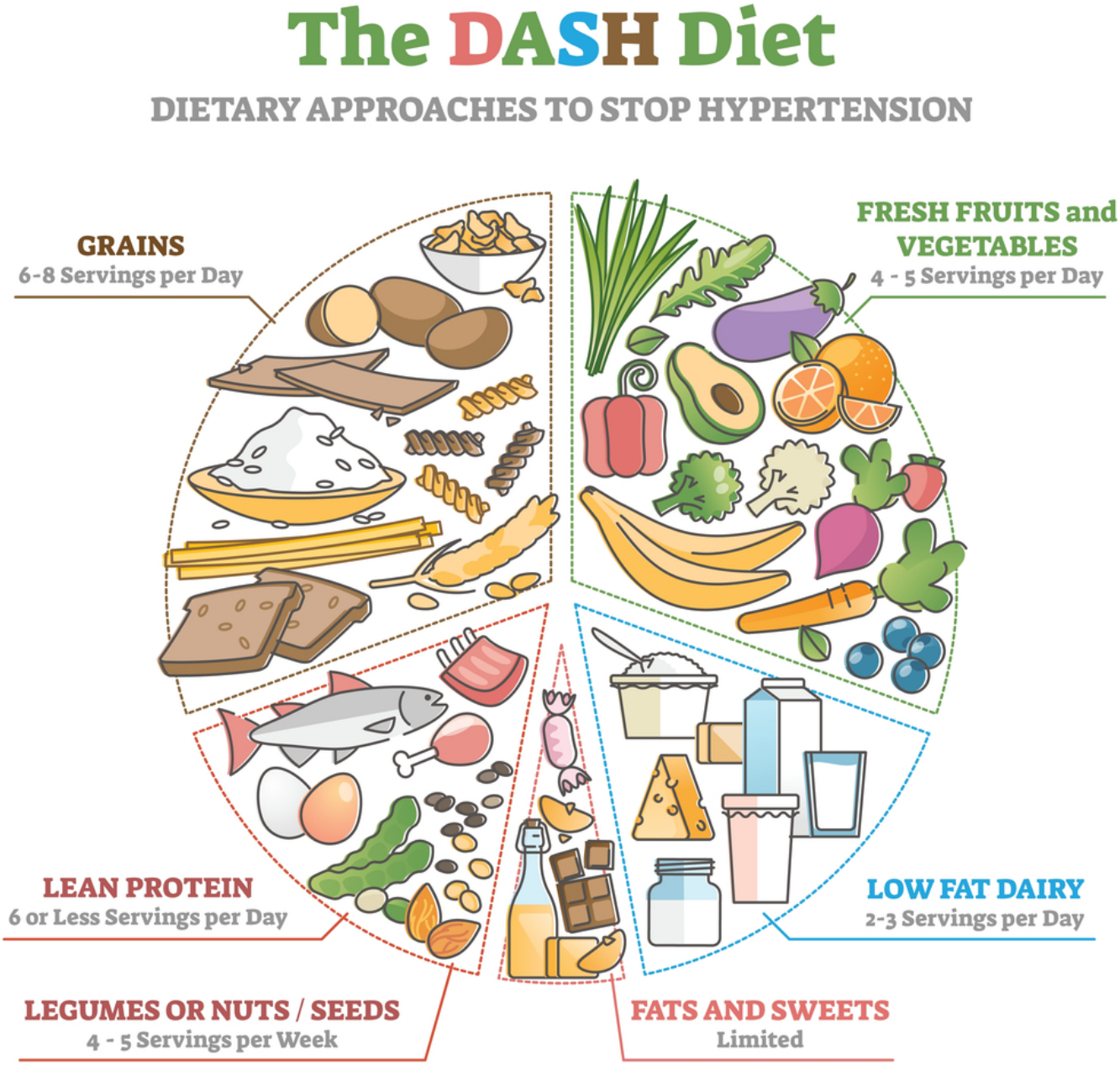
Prolite – Diet DASH vs Mediterania: Mana yang Paling Pas Bikin Tekanan Darah Tetap Stabil?

Tekanan darah tinggi alias hipertensi itu bukan cuma urusan orang tua, lho. Anak muda zaman sekarang juga mulai rentan—gara-gara pola makan instan, stres, dan gaya hidup kurang gerak. Kabar baiknya? Kamu bisa mulai jaga tekanan darah lewat... makanan!

Yup, dua pola makan sehat yang sering direkomendasikan para ahli adalah Diet DASH dan Diet Mediterania. Tapi pertanyaannya, mana yang lebih cocok buat kamu? Yuk, kita ulik satu-satu, terus bandingin dari segi manfaat, fleksibilitas, sampai cocok nggaknya dengan gaya hidup (dan dompet!) orang Indonesia.

Apa Itu Diet DASH? Anti-Garam, Pro-Kesehatan Jantung



Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini

Alasannya

DASH singkatan dari *Dietary Approaches to Stop Hypertension*. Diet ini khusus diciptakan buat nurunin tekanan darah, jadi cocok banget buat kamu yang pengen menghindari risiko hipertensi tanpa harus minum obat terus-terusan.



Baca Selanjutnya
Honda Scoopy Majalengka Meriahkan Gelaran Scoopy Velocreativity