

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

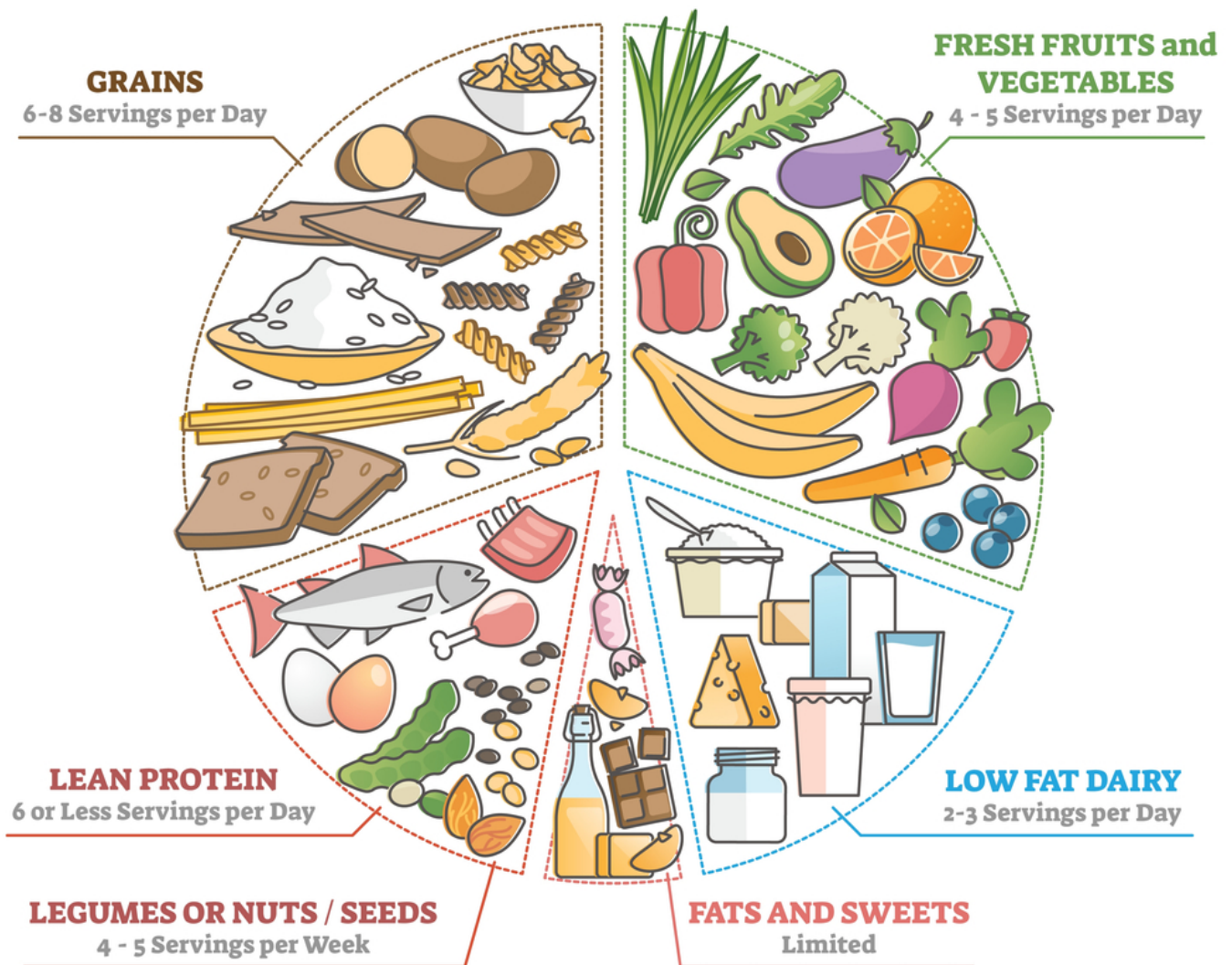
Tekanan darah tinggi alias hipertensi itu bukan cuma urusan orang tua, lho. Anak muda zaman sekarang juga mulai rentan—gara-gara pola makan instan, stres, dan gaya hidup kurang gerak. Kabar baiknya? Kamu bisa mulai jaga tekanan darah lewat... makanan!

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**

# The DASH Diet

## DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION



Baca Juga: Promo Gramedia Back to School Juli 2026: Diskon Tas, Buku Tulis, hingga

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

Alat Tulis sampai 50%!

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](#)