Prolite – Haloo Petai Lovers! Si hijau dengan aroma khas ini memang bikin ngiler, ya! Rasanya yang unik dan teksturnya yang renyah itu bikin jadi pelengkap hidangan favorit banyak orang.

Tapi, nih, kamu udah pada tahu belum kalo kebanyakan konsumsi petai bisa bikin masalah buat kesehatan kita? Nah, di artikel kali ini, kita bakal bahas soal dampak dari petai dan cara aman buat makaninnya. Yuk, kita simak bareng-bareng!

Dampak Negatif Konsumsi Petai Berlebihan

1. Kerusakan Ginjal



Perbedaan ginjal yang sehat dan yang bermasalah – Cr. royalprogress

Kandungan purin dalam petai dapat menumpuk dan membebani ginjal, berisiko menyebabkan kerusakan ginjal, terutama bagi penderita penyakit ginjal.

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

Purin diubah menjadi asam urat dalam tubuh, yang kemudian diekskresikan melalui ginjal. Jika ginjal tidak dapat mengeluarkan asam urat dengan efisien, maka penumpukan asam urat dapat terjadi, meningkatkan risiko pembentukan batu ginjal dan kerusakan ginjal.

2. Kadar Asam Urat Tinggi



Ilustrasi pria yang nyeri lutut – Freepik



Baca Selanjutnya
Hindari Bahaya Keputihan Abnormal : 7 Kunci Menjaga Kebersihan Kewanitaan