Musuh Bebuyutan Penderita Darah Tinggi : Ini 10 Makanan yang Harus Dihindari

Prolite – Darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat lebih tinggi dari normal.

Kondisi ini bisa menjadi pemicu berbagai penyakit serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal.

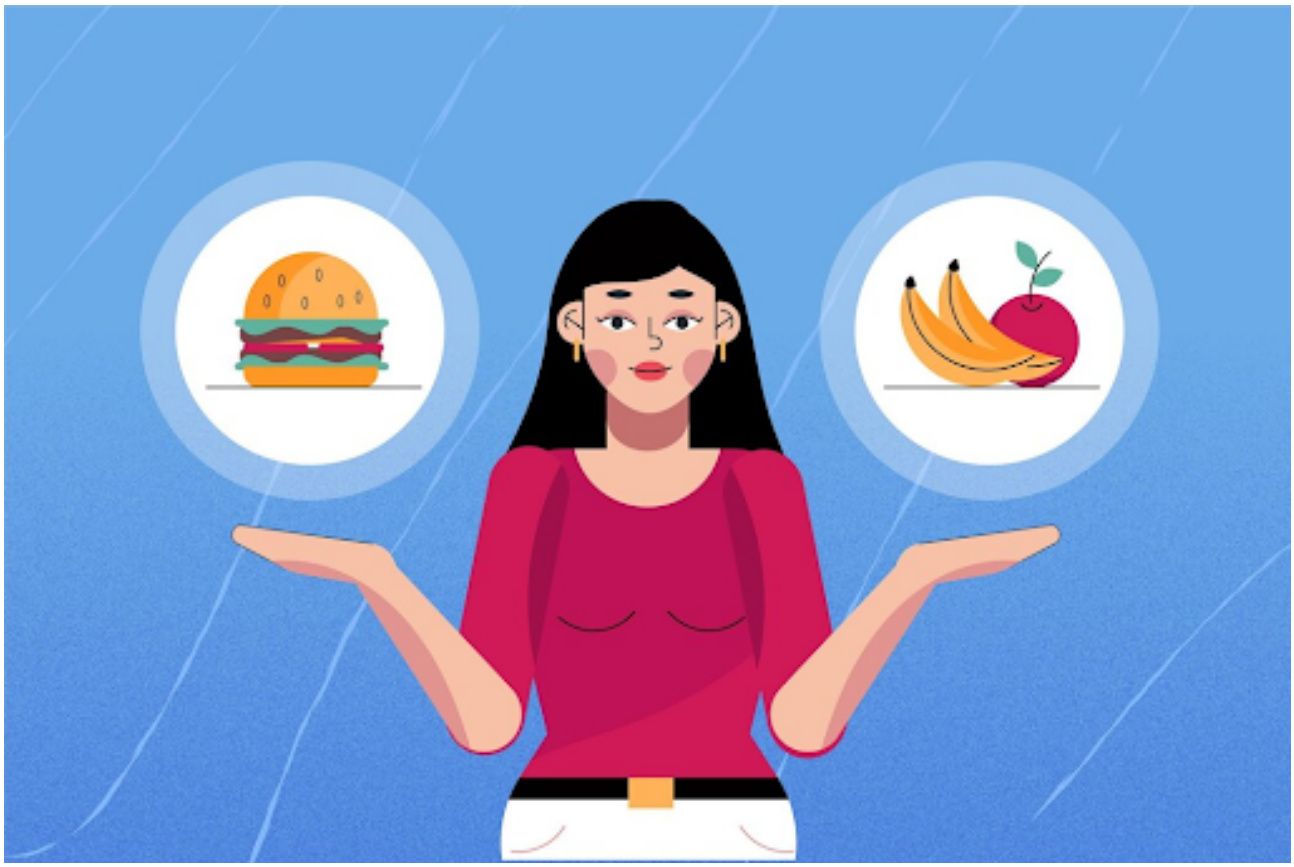


Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Salah satu cara untuk mengelola darah tinggi adalah dengan mengatur pola makan. Lantas, makanan apa saja yang sebaiknya dihindari oleh penderita darah tinggi?

Yuk, kita bahas satu per satu supaya kamu bisa lebih waspada dan menjaga kesehatan dengan lebih baik!

10 Makanan yang Harus Dihindari Penderita Darah Tinggi



Ilustrasi memilih makanan yang sehat – Freepik

1. Makanan Tinggi Kadar Garam

Garam atau natrium dapat meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, makanan yang tinggi garam seperti keripik, makanan olahan, saus instan, dan makanan cepat saji sebaiknya dihindari. Batasi konsumsi garam menjadi maksimal 2.000 miligram per hari.

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

2. Makanan Tinggi Gula

Gula dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko obesitas, yang juga merupakan faktor risiko hipertensi. Minuman bersoda, permen, kue, dan makanan manis lainnya sebaiknya dibatasi konsumsinya.

3. Gorengan

Makanan yang digoreng mengandung banyak lemak jenuh yang dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Selain itu, proses penggorengan juga dapat menghasilkan senyawa berbahaya yang dapat meningkatkan tekanan darah.

4. Daging Merah

Daging merah mengandung banyak lemak jenuh yang dapat meningkatkan tekanan darah. Pilihlah daging merah yang rendah lemak seperti daging sapi has dalam atau konsumsi daging putih seperti ayam tanpa kulit dan ikan.

5. Daging Olahan

Daging olahan seperti sosis, ham, dan bacon mengandung banyak garam, lemak jenuh, dan pengawet yang dapat meningkatkan tekanan darah.

6. Makanan Kaleng

Banyak makanan kaleng mengandung tinggi garam sebagai pengawet. Selain itu, proses pengalengan juga dapat mengurangi kandungan nutrisi penting dalam makanan.

7. Minuman Berkafein

Kafein dapat meningkatkan tekanan darah secara sementara. Oleh karena itu, konsumsi

minuman berkafein seperti kopi, teh, dan minuman bersoda sebaiknya dibatasi atau dihindari, terutama bagi penderita hipertensi.

8. Makanan Lemak Jenuh

Lemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Makanan yang tinggi lemak jenuh seperti mentega, keju, kulit ayam, dan minyak kelapa sebaiknya dihindari.

9. Alkohol

Konsumsi alkohol secara berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung.

Musuh Bebuyutan Penderita Darah Tinggi : Ini 10 Makanan yang Harus Dihindari



Baca Selanjutnya
Semangat Kemerdekaan dan Solidaritas, Convoy Merdeka Honda PCX Gelar Beragam Aktivitas Penuh Makna