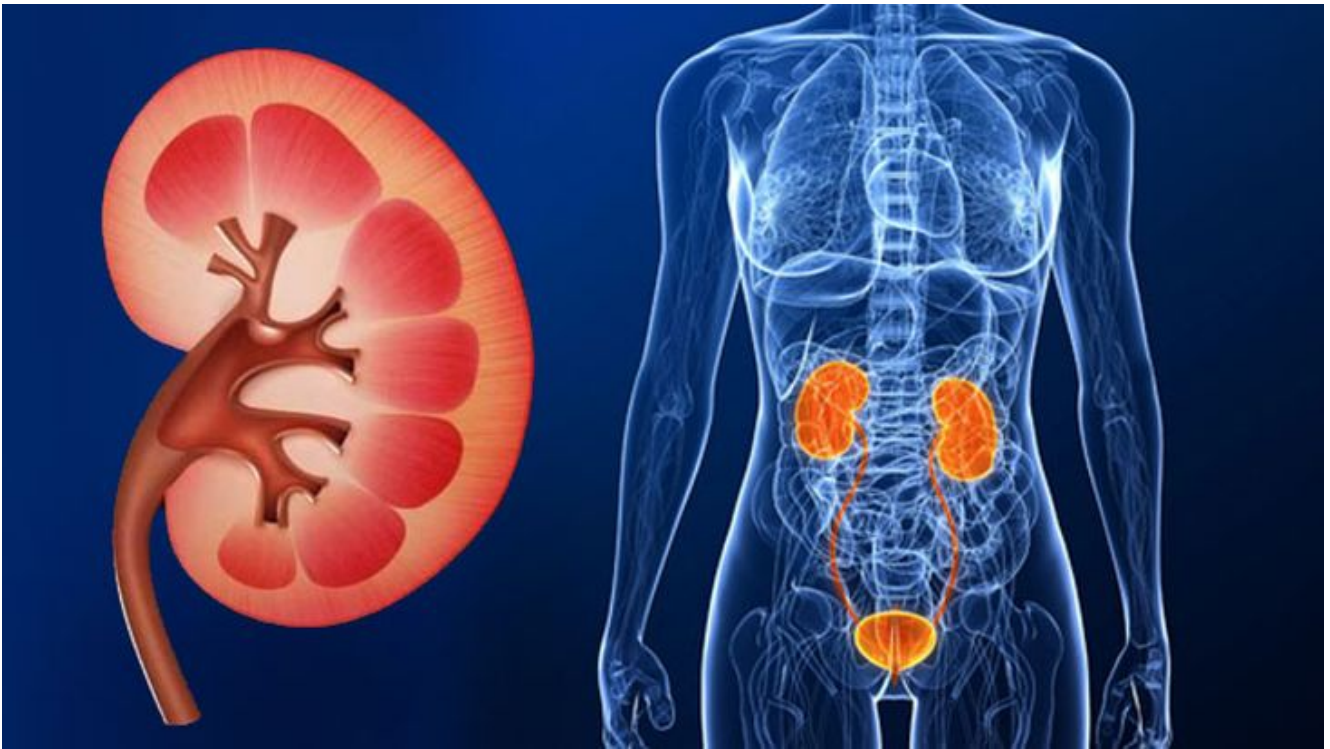


Penting Mengetahui Penyebab Ginjal Rusak , Berikut 4 Makanan dan Minuman Pemicunya

Category: LifeStyle

30 Desember 2023



Prolite – Adanya masalah pada ginjal anda membuat kondisi tubuh menjadi tidak enak, namun apakah kamu tau ada makanan dan minuman yang dapat merusak ginjal ?

Ada empat jenis makanan dan minuman yang dapat merusak ginjal anda jika terus menerus dikonsumsi.

Ginjal merupakan salah satu organ tubuh yang fungsinya cukup vital, mulai dari membersihkan darah dari senyawa beracun, mengendalikan keseimbangan air, hingga mengatur kadar garam di tubuh.

Oleh sebab itu, sudah seharusnya kita semua menjaga kesehatan organ yang satu ini sebaik mungkin dengan memenuhi asupan dan menghindari makanan yang dapat merusak ginjal.

Akan fatal akibatnya jika organ ini sudah rusak, hal itu dapat mempengaruhi kesehatan tubuh secara menyeluruh, dan yang paling buruk bisa terjadi komplikasi hingga kematian.

Oleh sebab itu penting bagi kita untuk menjaga kesehatan organ dalam tubuh kita dengan menghindari dari makan-makan yang dapat merusaknya.

Sebut saja, minum soda misalnya, jenis minuman ini mengandung fosfor yang sangat tinggi. Tambahan zat tersebut biasanya untuk menambah rasa, memperpanjang simpan dan mencegah perubahan warna.

Kandungan fosfor pada soda bervariasi, tetapi umumnya soda berwarna gelap mengandung 50 hingga 100 miligram.

Ketika jumlah fosfor yang masuk itu berlebihan, maka organ dalam ini tidak mampu mengeluarkannya. Akibatnya, zat ini menumpuk dan lambat laun merusak ginjal.

Berikut 4 jenis makanan dan minuman yang dapat merusak ginjal:

1. Makanan Kalengan

Semua jenis makanan kalengan seperti sup, sayuran, dan kacang-kacangan cenderung lebih praktis dikonsumsi. Namun dibalik itu, makanan kaleng rupanya mengandung natrium alias garam yang sangat tinggi.

Adapun Tambahan garam ini bertujuan untuk mengawetkan dan meningkatkan umur simpan makanan.

Nah, saat kamu mengonsumsi garam terlalu banyak, organ berbentuk kacang ini perlu bekerja lebih keras untuk membuang natrium. Meningkatnya beban kerja ginjal lambat laun bisa merusak fungsinya. Jika terpaksa mengonsumsi makanan kalengan, kamu bisa mengeringkan dan membilasnya.

2. Daging Olah

Daging olahan sering dikaitkan dengan penyakit kronis karena kandungan pengawetannya yang tinggi. Daging olahan adalah daging yang diasinkan, dikeringkan, diawetkan atau dikalengkan. Contohnya, sosis, kornet, ham, nugget dan daging asap.

3. Minum Alkohol Berlebihan

Alkohol dikenal bisa merusak ginjal, apalagi jika dikonsumsi sering dan terlalu banyak. Peminum berat sekaligus perokok berpotensi lebih tinggi terkena masalah.

Bahkan peluangnya sekitar lima kali lipat terkena penyakit ginjal kronis dibandingkan orang yang tidak merokok atau bahkan minum alkohol secara berlebihan.

4. Makanan Kemasan dan Makanan instan

Makanan kemasan dan makanan instan adalah jenis makanan yang sudah melalui banyak proses. Misalnya seperti, mi instan, kentang beku, bubur instan, spaghetti instan dan sereal.

Nah, makanan-makanan itu cenderung tinggi garam maupun gula yang bisa merusak organ dalam yang satu ini. Disamping itu makanan tersebut juga minim gizi sehingga tidak memberikan manfaat kesehatan.