

7 Tips Konsumsi Daging Kambing yang Aman untuk Penderita Hipertensi

Category: LifeStyle

6 Juni 2025



Prolite – Tips Aman Makan Daging Kambing bagi Penderita Hipertensi: Boleh Kok, Asal Tahu Batasnya!

Setiap kali Idul Adha tiba, aroma sate kambing, gulai, atau tongseng pasti menggoda di mana-mana. Buat kamu yang punya tekanan darah tinggi alias hipertensi, mungkin muncul rasa galau: “Boleh nggak ya makan daging kambing?” Tenang, jawabannya **boleh**, asal dengan porsi yang pas dan cara pengolahan yang lebih ramah buat kesehatan.

Yuk, simak dulu beberapa tips dari ahli agar kamu tetap bisa ikut pesta kuliner tanpa bikin tekanan darah melonjak!

Kenapa Daging Kambing Bikin Was-Was Buat Penderita Hipertensi?



Daging kambing memang enak, tapi juga punya potensi memicu naiknya tekanan darah. Hal ini karena kandungan **lemak jenuh** dan **purin** di dalamnya bisa memengaruhi kesehatan pembuluh darah dan jantung.

Menurut dr. Faisal Parlindungan, SpPD dari RSCM, konsumsi daging kambing berlebihan bisa meningkatkan kadar **kolesterol LDL (kolesterol jahat)** yang menumpuk di pembuluh darah. Nah, penumpukan ini bisa mempersempit pembuluh dan bikin jantung kerja ekstra keras—ujung-ujungnya, tekanan darah naik deh.

Belum lagi kandungan purin yang bisa berubah jadi **asam urat** berlebih, bikin risiko hipertensi makin tinggi. Jadi, makan boleh, tapi harus pintar-pintar jaga porsinya, ya!

1. Batasi Konsumsi Maksimal 50 Gram Sehari

Yes, kamu masih bisa menikmati kambing, tapi **maksimal 50 gram sehari saja**, menurut rekomendasi dokter. Itu kurang lebih setara 2–3 potong ukuran sedang. Lebih dari itu, risikonya jadi tinggi banget buat tekanan darahmu.

Kalau kamu sudah konsumsi daging hari ini, coba ganti dengan lauk non-daging di waktu makan berikutnya. Ingat, Idul Adha itu panjang—masih banyak hari buat nyobain menu lainnya!

2. Pilih Bagian Daging yang Lebih

“Lean”

Nggak semua bagian kambing diciptakan sama. Ada yang lebih tinggi lemaknya, ada juga yang lebih bersahabat buat penderita hipertensi. Salah satu yang direkomendasikan adalah bagian **paha**, karena kandungan lemaknya lebih rendah dibandingkan bagian lain seperti iga atau perut.

Kalau kamu beli daging sendiri, pastikan pilih yang **tidak terlalu berlemak**, dan kalau perlu, minta tukang dagingnya bantu bersihin sisa lemak di permukaan.

3. Hindari Penggorengan, Pilih Metode Masak Sehat

Salah satu kesalahan umum yang sering dilakukan adalah **menggoreng daging kambing**—entah itu dibuat empal goreng, sate goreng, atau lainnya. Padahal, menggoreng bisa menambah kadar lemak jenuh yang tidak baik untuk pembuluh darah.

Pilihan yang lebih baik? **Rebus, tumis tanpa banyak minyak, atau panggang** (bakar) dengan sedikit bumbu. Kalau mau buat gulai, pastikan buangnya santan kental berlebih, atau ganti dengan santan encer atau susu rendah lemak.

4. Kurangi Garam, Bukan Rasa

Garam adalah musuh utama penderita hipertensi. Dan sayangnya, banyak olahan daging kambing yang mengandalkan garam dan penyedap rasa berlebih agar makin mantap.

Coba deh akalin dengan **rempah alami** seperti jahe, bawang putih, daun salam, atau ketumbar. Rasanya tetap nendang, tapi lebih sehat. Jangan lupa juga **hindari kecap atau saus tinggi natrium** saat menyantap daging.

5. Selalu Sertakan Sayuran dalam Piringmu

Nggak lengkap makan daging tanpa sayur, apalagi buat penderita hipertensi. Sayuran kaya serat bisa bantu **mengikat kolesterol dan menyeimbangkan kadar purin** dalam tubuh.

Pilihan sayur yang baik antara lain: **bayam, brokoli, labu siam, tomat, atau mentimun**. Bisa ditumis ringan, dijadikan lalapan, atau dimasak jadi sup bening.

6. Rutin Cek Tekanan Darah Setelah Makan Daging

Setelah menikmati menu Idul Adha, jangan lupa tetap **pantau tekanan darah secara rutin**. Kalau kamu merasa jantung berdebar, pusing, atau sesak—jangan ditunda, segera konsultasikan ke dokter.

Lebih baik waspada daripada menyesal, apalagi buat kamu yang punya riwayat tekanan darah tinggi dan kolesterol.

7. Minum Air Putih Lebih Banyak dari Biasanya

Makan daging bisa bikin tubuhmu lebih “panas” dan menambah beban kerja ginjal. Karena itu, **perbanyak minum air putih** agar tubuh tetap terhidrasi dan bisa membuang sisa purin secara optimal.

Hindari minuman manis atau bersoda, karena justru bisa menambah risiko metabolik lain yang memperburuk hipertensi.

Makan Kambing Boleh, Tapi Jangan Nekat!



Intinya, daging kambing bukan musuh yang harus dijaui total. Tapi kalau kamu punya hipertensi, **bijaklah dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsinya**. Nikmati secukupnya, jangan kalap, dan imbangi dengan makanan sehat lainnya.

Kamu bisa tetap seru-seruan bareng keluarga saat Idul Adha **tanpa bikin kesehatanmu jadi taruhan**.

Udah siap makan kambing dengan cara yang lebih aman?

Yuk share artikel ini ke grup keluarga biar semua tahu, bahwa **makan enak dan sehat itu bisa jalan bareng!** ☐☐☐