

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

Category: LifeStyle

20 Agustus 2024



**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.



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 miligram per hari.

## 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.



*Ilustrasi junkfood – Freepik*

Setiap orang memang unik, termasuk dalam kondisi kesehatannya. Makanya, penting banget untuk konsultasi dengan dokter atau ahli gizi supaya kamu bisa mendapatkan saran diet yang paling tepat sesuai kebutuhan tubuhmu.

Dengan menghindari makanan-makanan yang bisa memicu darah tinggi dan mengadopsi pola makan sehat, kamu nggak cuma bisa mengontrol tekanan darah, tapi juga mengurangi risiko komplikasi serius akibat hipertensi.

Jadi, yuk mulai perhatikan apa yang kita konsumsi demi hidup yang lebih sehat dan bahagia!

---

# 4 Cara Jitu Awetkan Makanan ala Rumahan : Solusi Kreatif Atasi Pemborosan

Category: LifeStyle

20 Agustus 2024



**Prolite** – Siapa yang pernah menemukan bahan makanan basi di lemari atau kulkas? Di negara tropis seperti kita, masalah ini bisa menjadi nyata.

Bukan hanya menyebalkan, tapi juga menyediakan melihat makanan berakhir di tempat sampah, memberikan kontribusi pada masalah pemborosan dan pencemaran lingkungan.

Namun, jangan khawatir! Ada solusi yang bisa dilakukan di rumah dengan cara yang kreatif dan alami untuk mengatasi

masalah ini.

Dengan sedikit keterampilan dan pengetahuan, kita bisa mengawetkan makanan dengan mudah dan ramah lingkungan.

## Teknik Pengawetan Makanan Kreatif

### 1. Pengeringan



*Ilustasi dendeng daging – Freepik*

Bahan-bahan dapur seperti kacang, buah-buahan, atau irisan daging bisa diawetkan dengan pengeringan.

Prosesnya sederhana: bersihkan bahan makanan, rebus untuk membunuh organisme penyebab pembusukan, potong kecil atau tipis, lalu keringkan dalam oven dengan suhu rendah. Hasilnya? Camilan sehat yang tahan lama!

### 2. Pembuatan Acar



*Ilustrasi berbagai jenis acar – Freepik*

Jangan lewatkan acar! Bahan dapur bisa diawetkan dengan merendamnya dalam larutan cuka. Cara membuatnya pun tidak sulit.

Cukup bersihkan dan potong bahan makanan, lalu rendam dalam stoples berisi larutan cuka dengan perbandingan air dan cuka sesuai selera. Praktis dan enak!

### 3. Pembuatan Selai



*Ilustrasi selai buah – Freepik*

Tidak ada yang lebih nikmat daripada selai buatan sendiri, bukan?

Cuci buah-buahan, masak menjadi selai, dan simpan dalam toples steril di kulkas atau freezer. Dijamin, selai buatan sendiri akan membuat sarapan pagi semakin istimewa.

## 4. Pembekuan



*Ilustrasi ikan beku – Freepik*

Buah dan daging dapat dibekukan untuk digunakan nanti. Namun, pastikan untuk memblancing sayuran terlebih dahulu untuk mempertahankan warna dan tekstur mereka. Hasilnya? Persediaan yang siap saji kapanpun kamu membutuhkannya!



*Ilustrasi bahan dapur – Freepik*

Dengan mengikuti tips dan teknik di atas, kita tidak hanya mengurangi pemborosan, tetapi juga membantu melindungi lingkungan.

Lebih dari itu, Kamu akan menemukan kepuasan dalam menciptakan makanan lezat dan sehat dengan tanganmu sendiri.

Jadi, mari kita mulai mengawetkan makanan ala rumah dan menjadi pahlawan anti-pemborosan!

---

# Atasi Lidah Terbakar Akibat

# Makanan Pedas : Ini Dia 7 Tips dan Trik yang Patut Dicoba!

Category: LifeStyle

20 Agustus 2024



**Prolite** – Ketika kita menikmati makanan pedas, seringkali kita harus menghadapi dampak tidak nyaman seperti lidah terbakar.

Menikmati hidangan pedas dapat menjadi pengalaman kuliner yang memuaskan, tetapi seringkali meninggalkan kita dengan lidah terbakar yang tidak menyenangkan.

Lidah terasa terbakar setelah mengkonsumsi makanan yang pedas disebabkan oleh keberadaan zat capsaicin dalam cabai.



*Semangkuk cabai – Freepik*

Capsaicin berinteraksi dengan protein pada indera perasa yang bertanggung jawab atas sensasi panas.

Secara kimiawi, capsaicin memiliki sifat seperti minyak yang tidak dapat larut dalam air. Oleh karena itu, minum segelas air tidak mampu mengurangi sensasi terbakar pada lidah setelah menikmati hidangan pedas.

## 7 Tips dan Trik Atasi Lidah Terbakar Akibat Makanan Pedas



*Semangkuk sambal dengan bahan utama sambal disampingnya – Freepik*

Ada beberapa tips yang dapat membantu mengatasi sensasi panas ini dan membuat pengalaman konsumsi makanan pedas lebih nyaman, yaitu :

### 1. Minum Susu

Susulah sensasi panas pada lidah dengan segelas susu. Lemak dalam susu, terutama kasein, dapat membantu mengurangi pedas pada makanan.

### 2. Konsumsi Produk Berbasis Asam

Makanan atau minuman berbasis asam, seperti yogurt atau jeruk nipis, dapat membantu meredakan kepedasan. Asam membantu menetralkan capsaicin, senyawa yang menyebabkan rasa pedas pada makanan pedas.

### 3. Gunakan Gula atau Madu

Gula atau madu dapat memberikan bantuan instan. Gula akan menyerap kepedasan, sedangkan madu memiliki sifat antibakteri dan antiinflamasi yang dapat meredakan iritasi.

### 4. Hindari Minum Air Dingin

Meskipun mungkin mengoda, minum air dingin dapat memperparah

sensasi panas. Sebaliknya, pilihlah minuman hangat atau suhu ruangan.

## 5. Konsumsi Produk Susu Fermentasi

Produk susu fermentasi seperti yogurt probiotik dapat memberikan rasa nyaman pada lidah terbakar dan membantu menjaga keseimbangan bakteri pada mulut.

## 6. Karbohidrat

Roti atau nasi dapat membantu meredakan kepedasan karena karbohidrat dapat menyerap capsaicin. Makan hidangan pedas dengan karbohidrat seperti nasi bisa mengurangi kepedasan.

## 7. Gunakan Lidah Sendiri

Mengunyah es batu atau menggigit sesuatu yang dingin dengan lidah dapat memberikan sensasi sejuk dan mengurangi rasa panas.



### *Ilustrasi makan hidangan pedas – istimewa*

Dengan menerapkan tips ini, Kamu bisa dengan lebih nyaman mengeksplorasi berbagai hidangan pedas tanpa harus menderita lidah terbakar yang berkepanjangan.

Perlu diingat bahwa setiap orang berbeda, jadi temukan metode yang paling efektif untuk menikmati kelezatan makanan pedas tanpa rasa tak nyaman yang berlebihan.

---

# 5 Jenis Makanan untuk Menjaga Kesehatan Mata

Category: LifeStyle

20 Agustus 2024



**Prolite** – 5 Jenis makanan untuk kesehatan mata ! Handphone merupakan alat yang sering kita gunakan untuk mencari informasi maupun komunikasi.

Namun apakah kamu tau begitu bahaya jika kamu terlalu lama menggunakan smartphone ? Cahaya yang keluar dari smartphone sangat berbahaya bagi mata penggunanya.

Jika kita terlalu lama terkena cahaya pada smartphone maka mata akan merasa lelah.

Untuk mengatasi masalah penglihatan, beberapa orang mungkin senang melakukan perawatan dari luar. Misalnya, menggunakan kacamata anti-UV, memakai kacamata pelindung anti-radiasi, mengatur pencahayaan ruangan dan gadget, dan melakukan

peregangan mata.

**Kami memiliki 5 jenis makanan sehat dan bernutrisi yang dapat membantu menjaga kesehatan mata kita.**

### **1. Wortel**



Grid ID

Wortel terkenal dengan manfaatnya untuk kesehatan mata. Sayuran ini kaya beta-karoten, sejenis vitamin A yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mata.

Beta-karoten membantu melindungi permukaan mata dan dapat mengurangi risiko infeksi mata. Beta-karoten juga berkontribusi dalam produksi rhodopsin, pigmen yang membantu penglihatan dalam kondisi cahaya rendah.

Makanan yang satu ini bisa dikonsumsi dengan cara direbus terlebih dahulu atau diiris menjadi bagian kecil dan dicampurkan ke dalam salad. Wortel juga enak diolah menjadi jus.

### **2. Bayam**



Halodoc

Bayam merupakan sayuran hijau yang bermanfaat untuk meningkatkan penglihatan mata. Bayam mengandung lutein dan zeaxanthin sebagai dua antioksidan kuat yang membantu melindungi mata dari gelombang cahaya berenergi tinggi yang berbahaya.

Antioksidan dalam bayam itu juga mengurangi risiko katarak dan degenerasi makula atau pusat retina mata. Zat ini membantu mata mendeteksi kontras dengan lebih baik.

### **3. Ikan salmon**



Halodoc

Ikan salmon juga baik dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan mata. Konsumsi salmon secara teratur dapat mengurangi risiko mata kering dan degenerasi makula.

Salmon maupun ikan berlemak lainnya (fatty fish) kaya akan asam lemak omega-3, terutama kandungan DHA (docosahexaenoic acid). Kandungan DHA ini merupakan komponen penting dan dapat membantu menjaga penglihatan yang baik.

Rutin konsumsi makanan ikan salmon juga dapat mengurangi risiko mata kering dan degenerasi makula terkait usia.

#### 4. Telur

Telur adalah sumber dua nutrisi penting bagi mata. Di dalamnya terkandung lutein dan zeaxanthin, berupa senyawa yang melindungi mata dan menyerap sinar UV berbahaya. Nutrisi ini juga mampu menetralkan radikal bebas.

Telur bisa direbus dan dimakan secara utuh, Kamu juga bisa mengolahnya menjadi berbagai macam makanan enak, mulai dari telur dadar, telur orak-arik, dan telur omelet.

#### 5. Jeruk



Tirto

Buah citrus, seperti jeruk mengandung vitamin C yang merupakan golongan antioksidan kuat. Antioksidan ini dapat membantu mengelola jaringan ikat, salah satunya kolagen pada kornea mata.

Jeruk juga mengandung vitamin A dan karotenoid yang diyakini dapat menjaga kesehatan mata. Vitamin A pun bisa menghambat degenerasi makula yang bisa mengakibatkan kebutaan bila tidak ditangani.