

# 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!** ☐☐☐

---

## Bingung Mau olah Daging Kurban, Berikut 7 Menu Kuliner Khas Indonesia

Category: LifeStyle  
6 Juni 2025



## **Bingung Mau olah Daging Kurban, Berikut 7 Menu Kuliner Khas Indonesia**

**Prolite** – Hari Raya Idul Adha adalah momen di mana kebanyakan orang akan menikmati berbagai makanan dari olahan daging kurban baik sapi maupun kambing.

Untuk kaum hawa masih bingung daging kurban akan diolah menjadi apa, atau mungkin bosan dengan olahan sate saja.

Kami memberikan beberapa menu olahan daging yang dapat menjadi sajian istimewa dan lezat.

Berbagai resep ini diharapkan dapat menambah semarak perayaan Idul Adha tahun ini, sekaligus memperkaya khazanah kuliner Indonesia.

### **1. Tongsseng Kambing**



SHUTTERSTOCK



Tongseng kambing adalah hidangan khas Indonesia yang terbuat dari potongan daging kambing yang dimasak dengan bumbu rempah-rempah, serta tambahan sayuran seperti kubis, tomat, dan daun bawang.

Rasa tongseng kambing kompleks dengan sentuhan gurih, pedas, dan sedikit manis. Daging kambingnya lembut dan beraroma khas, diimbangi dengan kuah yang kental dan kaya rempah serasi dengan rasa sayuran yang segar. Biasanya disajikan dengan nasi putih hangat.

## **2. Gulai Kambing**



Restinawindu

Gulai kambing adalah masakan khas Indonesia yang kaya akan rempah-rempah. Rasa gulai kambing biasanya lezat dan gurih dengan sentuhan pedas yang menyengat. Daging kambing yang empuk dan rempah-rempah yang meresap membuatnya menjadi hidangan yang sangat memanjakan lidah.

Rasa gulai kambing biasanya sangat kaya dan beragam. Dari rempah-rempah yang digunakan, Anda dapat merasakan sentuhan manis, pedas, gurih, dan sedikit asam yang meresap dalam daging kambing yang lembut. Ini memberikan pengalaman rasa yang kompleks dan memuaskan bagi penikmatnya.

## **3. Krengsengan Kambing**

Cita rasa krengseng kambing sangat khas dan berani, dengan perpaduan rasa pedas, gurih, dan sedikit manis. Hidangan ini biasanya menggunakan bumbu seperti bawang merah, bawang putih, cabai, dan kecap manis, yang memberikan rasa pedas dan manis yang seimbang. Rasa gurih datang dari rempah-rempah seperti ketumbar, lengkuas, dan serai.

Daging kambing yang dimasak hingga empuk menyerap semua bumbu, menghasilkan hidangan yang kaya akan aroma dan rasa yang kuat. Keseluruhan cita rasa krengseng kambing adalah pedas, gurih,

dan sedikit manis dengan tekstur daging yang lembut.

#### **4. Bakso Sapi**

Orang Indonesia pasti sudah tidak asing lagi dengan menu hidangan satu ini. Bakso memang lumrah menjadi menu umum yang biasa tersaji di restoran-restoran hingga pedagang gerobak kaki lima. Bakso sapi khususnya menjadi yang paling digemari diantara pilihan bakso lainnya. Selain pada dagingnya yang sangat terasa, bakso sapi juga memiliki aroma khas yang biasanya muncul dari kaldu sapi.

Bakso sapi disajikan dengan mie putih atau kuning dengan tambahan daun bawang, bawang goreng, dan bumbu saus lainnya kemudian disiram dengan kuah kaldu yang hangat. Bakso sapi sangat cocok menjadi pilihan menu olahan dari daging kurban karena dapat disimpan di kulkas untuk kemudian direbus dalam porsi secukupnya.

#### **5. Semur Sapi**



SHUTTERSTOCK

Semur daging memiliki cita rasa yang khas dan unik, mencerminkan perpaduan rempah-rempah tradisional Indonesia. Hidangan ini menawarkan rasa manis yang dominan dari kecap manis, yang seimbang dengan gurihnya bumbu-bumbu lain. Aroma kompleks dari rempah seperti kayu manis, cengkeh, pala, dan daun salam menambah kekayaan rasa.

Daging yang dimasak lama hingga empuk memberikan tekstur lembut yang mudah dipotong. Bawang merah dan bawang putih sebagai bumbu dasar memberikan keharuman dan rasa gurih yang mendalam. Terkadang, sedikit asam dari asam Jawa atau cuka ditambahkan untuk menyegarkan dan menyeimbangkan rasa manis. Perpaduan rasa manis, gurih, dan rempah ini menciptakan semur daging yang lezat dan memuaskan.

#### **6. Rawon Sapi**



Menu olahan untuk daging kurban selanjutnya ada Rawon, makanan khas Indonesia yang memiliki citarasa khas juga biasa di temui pada beberapa rumah makan yang ada di Indonesia.

Dengan kuah yang memiliki cita rasa yang nikmat dan berempah ini membuat sajian rawon sangat identik dengan makanan khas jawa.

Dengan perpaduan daging yang empuk dan kuah item yang berasal dari kluwek di tambah dengan telur asin membuat sajian ini menjadi sangat nikmat dan sempurna.

Berbeda dari kuah kebanyakan, kuah rawon cenderung berwarna coklat gelap hampir hitam. Hal itu tidak lain dari bumbu-bumbu yang terkandung di dalamnya. Rawon biasanya disajikan dengan nasi putih hangat dan beberapa lauk lainnya seperti telur, tahu, dan sebagainya.

## **7. Sapi Lada Hitam**

Yang terakhir ada olahan dari daging kurban yakni Sapi lada hitam adalah salah satu olahan yang paling mudah untuk dibuat, karena rasanya yang lezat ditambah lagi bahan-bahan yang digunakan juga tidak sebanyak olahan lain, ini kerap kali menjadi alternatif jika ingin mengolah daging kurban dengan cara masak yang sangat simpel.

Sapi lada hitam menyuguhkan perpaduan rasa pedas hangat dari lada hitam, gurih dari kecap asin dan saus tiram, serta sedikit manis dari kecap manis. Daging sapi yang empuk dan aroma harum bawang putih menambah kelezatan. Cocok disajikan dengan nasi putih atau nasi goreng, hidangan ini menjadi favorit di meja makan keluarga.

Bagaimana sudah ada rencana daging kurban akan diolah apa? Semoga reverensi ini dapat membantu kaum hawa untuk mengolah menjadi sajian yang nikmat.