

Punya Hipertensi? Jauhi Makanan Ini!



‘Hidup sehat memang tidak ada bandingannya’, ungkapan ini agaknya tepat untuk menegaskan betapa berharganya sebuah kesehatan. Bisa menikmati hidup lebih bebas tanpa ada pantangan yang kadang membuat hidup begitu berasa membosankan. Ironisnya, saat merasa tubuh benar-benar sehat, sebagian orang justru bertindak ceroboh dan mengabaikan beragam hal yang bisa mengganggu kesehatan.

Contoh sederhana yang banyak dijumpai adalah ketika orang-orang begitu bebasnya menyantap segala makanan manis, berlemak dan kaya sodium, seperti *fast food* secara berlebihan. Imbasnya, tensi darah meningkat sampai dokter mengatakan ‘Anda mengalami hipertensi’. Jika sudah begini, alih-alih hidup bebas berbalik menjadi banyak pantangan makan untuk sementara waktu. Berikut ini asupan yang menjadi pantangan orang yang hipertensi.

Asinan

Mayoritas orang gemar menyantap makanan yang berasa gurih dan asin. Namun, selama mengalami hipertensi garam dan sodium adalah dua asupan yang perlu dikurangi, karena bisa meningkatkan tekanan darah. *The Dietary Guidelines for American* menyebutkan asinan mengandung sodium sebanyak 570 mg sehari. Sementara batasan asupan sodium per hari untuk penderita hipertensi tak lebih dari 766 mg per hari.

Fast Food

Fast food kurang baik bagi penderita hipertensi karena banyak mengandung kolesterol. Lemak trans yang banyak digunakan untuk menggoreng kurang bisa dicerna dalam tubuh. *The Dietary Guidelines for American* menyebutkan *fast food* mengandung sodium sebanyak 270 mg dan lemak sebanyak 19 gram.

Mie instan

Mie instan memang sering menjadi jujukan terakhir saat perut begitu lapar sementara tak ada makanan segar yang bisa dimakan. Tahukah Anda bila mie instan mengandung rata-rata sodium sebanyak 880 mg menurut *The Dietary Guidelines for American* dan sungguh bukan asupan yang tepat untuk penderita hipertensi.

Makanan Beku

Garam atau sodium bukanlah satu-satunya asupan yang kurang baik bagi penderita hipertensi. Makanan yang banyak mengandung gula, seperti donut, berpotensi meningkatkan gula darah hingga bisa memicu kenaikan tekanan darah. Belum lagi, bila makanan tersebut dibekukan. *The Dietary Guidelines for American* menjelaskan semua makanan beku lebih banyak mengandung sodium dibandingkan makanan segar. Bahkan jumlahnya berkisar antara 1300-1400 mg, kadar sodium yang sangat tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi.

Gantilah dengan buah-buahan dan sayuran yang lebih kaya serat, di samping itu pilihlah asupan yang tak banyak mengandung lemak, seperti daging rendah lemak, susu bebas lemak dan lainnya. Ingat, yang menentukan tubuh sehat adalah kita sendiri bukan orang lain., Ppintar-pintarlah untuk mengontrol demi tubuh yang sehat. Semoga berguna!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/punya-hipertensi-jauhi-makanan-ini.html>