Day / Date : Friday , March 7th, 2014
Reference : Beritasatu.com
Writer : Herman
Size : 1 Page
Page : Health
Category : Company's Report

BERITASATU.COM

Bahaya Menaruh Garam di Meja Makan

Garam dapur (sumber: Lindsey Catarino)

Jakarta - Saat ini memang mulai terjadi pergeseran pola makan, yang mengarah pada makanan cepat saji dan yang diawetkan. Celakanya, makanan-makanan tersebut diketahui mengandung garam tinggi, lemak jenuh, dan rendah serat.

Pakar hipertensi, dr Arieska Ann Soenarta, SpJP, FIHA mengatakan, konsumsi garam yang berlebihan merupakan salah satu penyebab timbulnya hipertensi. Bila tidak ditangani dengan benar, penyakit ini bisa menjadi faktor risiko utama terjadinya kerusakan organ ginjal, jantung dan otak.

"Garam sering dipakai oleh masyarakat kita sebagai penyedap. Beberapa makanan asli Indonesia juga diketahui banyak mengandung garam, contohnya kerupuk, kecap, atau sambal botol," kata Arieska di acara "The 8th Annual Scientific Meeting of Indonesia Society of Hypertension" di Jakarta, Jumat (7/3).

Karena itu, Arieska menyarankan untuk mengurangi asupan garam sehari-hari. Yaitu, tidak lebih dari 6 gram atau satu sendok teh garam dapur.

"Kita harus bisa memperkirakan jumlah garam yang digunakan agar tidak berlebihan. Jangan menaruh garam di meja makan. Biasanya kalau kurang sedap, orang akan dengan mudahnya menambahkan garam ke makanan," ujar Arieska.

Kebiasaan ini penting dilakukan karena hipertensi umumnya tidak menimbulkan gejala. Tiba-tiba ada kelainan yang membuat pasien harus ke doker, misalnya karena jantung yang awalnya adalah hipertensi.

Selian mengurangi asupan garam, mengubah gaya hidup menurutnya juga penting dilakukan pada mereka yang mempunyai faktor risiko hipertensi atau berpotensi terkena hipertensi. Faktor-faktor risiko hipertensi yaitu usia, riwayat keluarga hipertensi, obesitas, aktivitas fisik kurang, merokok, diet tinggi garam, diet rendah kalium, minum alkohol, serta stres.