



Menakar Konsumsi Garam Per Hari

Terlalu banyak garam bisa memicu hipertensi.



VIVALife - Garam sepertinya jadi bumbu dapur yang tidak bisa dilepas dari masakan sehari-hari. Perasa asin itu menyedapkan makanan berkuah, tumisan hingga daging-daging yang digoreng. Tapi tahukah Anda bahwa terlalu banyak garam justru mendatangkan penyakit?

Arieska Ann Soenarta sebagai pakar hipertensi, mengatakan dalam presentasinya bahwa garam merupakan salah satu pemicu hipertensi. Senyawa yang terdapat pada garam mampu menyerap cairan ke dalam tubuh sehingga tekanan darah meningkat.



Day / Date : Friday , March 7th, 2014

Reference : Viva.co.id

Writer : Maya Sofia

Size : 1 Page

Page : Health

Category : Company's Report

Arieska Ann Soenarta sebagai pakar hipertensi, mengatakan dalam presentasinya bahwa garam merupakan salah satu pemicu hipertensi. Senyawa yang terdapat pada garam mampu menyerap cairan ke dalam tubuh sehingga tekanan darah meningkat.

"Sebelumnya, garam diketahui sebagai penyedap rasa bagi orang-orang dengan tingkat ekonomi rendah, tapi yang terjadi sekarang justru hipertensi banyak menyerang penduduk kota," kata Arieska Ann Soenarta, pada konferensi pers *The 8th Annual Scientific Meeting of Indonesian Society of Hypertension* di Jakarta, Jumat, 7 Maret 2014.

Normalnya, konsumsi garam tidak lebih dari 6 gram atau setara dengan satu sendok teh dalam satu hari. Tapi pembatasan garam tersebut, bukan berarti penurunan kualitas hidup dengan tidak lagi merasakan makanan enak.

Menurut Arieska, dengan tidak menambahkan garam saat makan saja, itu sudah selangkah lebih maju mengurangi risiko hipertensi.

"Jangan sediakan garam di meja makan. Kurangi juga konsumsi kerupuk, sambal dan kecap yang ternyata juga mengandung garam. Yang terpenting adalah kurangi makanan siap saji," ucapnya.

Mencegah hipertensi bisa dilakukan dengan perbanyak makan sayur, buah serta diimbangi dengan olahraga dan tidak merokok. (umi)