



Day / Date : Friday, March 7<sup>th</sup>, 2014  
Reference : Antaranews.com  
Writer : Lia Wanadriani Santosa

Size : 1 Page  
Page : Health  
Category : Company's Report

---



## Kontrol asupan garam untuk cegah hipertensi

Jakarta (ANTARA News) - Risiko seseorang menderita hipertensi dapat dicegah, salah satunya dengan mengontrol asupan garam.

"Garam memiliki daya untuk menyerap cairan dalam tubuh. Inilah, yang menjadi salah satu faktor tekanan darah meningkat," ujar pakar hipertensi, dr. Arieska Ann Soenata, SpJP, FIHA di Jakarta, Jumat.

Ia pun menyarankan, agar asupan garam yang kita konsumsi dalam sehari tidak lebih dari satu sendok teh atau tidak lebih dari enam gram Natrium Klorida.

Namun, menurutnya, takaran ini harus mempertimbangkan kualitas hidup masing-masing orang karena tidak semua mampu mengonsumsi makanan yang rendah asupan garamnya.

"Asupan garam yang disarankan sekitar satu sendok teh sehari, tetapi kita juga harus lihat kualitas hidup kita. Agar tekanan darah tidak naik karena stres. Menurut saya diperkirakan saja," katanya.



Day / Date : Friday, March 7<sup>th</sup>, 2014  
Reference : Antaranews.com  
Writer : Lia Wanadriani Santosa

Size : 1 Page  
Page : Health  
Category : Company's Report

---

Salah satu cara untuk mengurangi asupan garam adalah dengan tidak menambah takaran garam dalam masakan. Atau tidak menaruh garam di atas meja makan.

"Mesti ada akal untuk kurangi asupan garam. Misaln saat makan, jangan taruh garam di atas meja," ujarnya.

Ia menuturkan, di Indonesia terdapat pergeseran pola makan yang mengarah pada makanan cepat saji dan yang diawetkan. Semua makanan ini, banyak mengandung garam, lemak jenuh, dan rendah serat.

Belum lagi, lanjut ia, makanan asli Indonesia yang diketahui banyak mengandung garam, seperti kerupuk, kecap dan sambal botol.

Kemudian, menurut dr Ann, di samping mengontrol asupan garam, penting juga bagi kita untuk segera mengubah gaya hidup, misalnya dengan diet sehat, melakukan aktivitas fisik teratur, mempertahankan berat badan dan lingkar pinggang ideal serta menjaga lingkungan bebas dari asap rokok.

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis.

Seorang dikatakan hipertensi bila tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastoliknya lebih dari 140/90 mmHg. Mengurangi asupan garam dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 5,4 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 2,8 mmHg.