



10 Cara Mudah Menjaga Kesehatan Jantung

“Semua orang perlu mulai memperhatikan,” kata Nisha B. Jhalani, M.D., direktur layanan klinis rawat inap untuk Pusat Terapi Vaskular Intervensional di Rumah Sakit Presbyterian New York / Pusat Medis Universitas Columbia. “Faktor resiko penyakit jantung dapat sepenuhnya tanpa gejala untuk waktu yang sangat lama. Inilah 10 Cara Mudah Menjaga Kesehatan Jantung.

“Beberapa perubahan sederhana dapat mencegah penyakit ini bahkan di antara orang-orang yang paling berisiko,” catat Jhalani. Berikut adalah beberapa cara yang telah terbukti untuk membuat sobat menuju jantung yang lebih sehat.

10 Cara Mudah Menjaga Kesehatan Jantung



Feedpulp

• **Latihan Fisik**

Meskipun sebagian besar dari kita menganggap kardio sebagai Latihan untuk kesehatan jantung, menggabungkan latihan kekuatan sebenarnya melakukan pekerjaan yang lebih baik dalam menurunkan tekanan darah daripada latihan aerobik sendiri, menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam Journal of Strength and Conditioning. Penelitian. Sebagai catatan, American Heart Association merekomendasikan untuk melakukan total aktivitas sedang selama 150 menit (seperti berjalan atau sesi latihan yang tidak terlalu berat) atau 75 menit olahraga (lari) yang kuat per minggu.



• **Berhenti Merokok**



Texas Heart Institute

Jika sobat merokok, berhentilah. Berhenti secara tiba-tiba lebih efektif baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang daripada mengurangi kebiasaan merokok. Menurut sebuah studi terkontrol acak yang diterbitkan dalam *Annals of Internal Medicine*. Salah satu alasan yang mungkin adalah penghentian bertahap membutuhkan sasaran struktur dan langkah-demi-langkah yang mungkin sulit untuk diikuti. Perlu lebih banyak motivasi? Ketahuilah bahwa sobat dapat mengurangi risiko penyakit jantung menjadi dua dalam satu tahun setelah berhenti, menurut Organisasi Kesehatan Dunia.

• **Jam Tidur Minimal 7 Jam**



Vitality Health Hub

Orang-orang yang tidur selama 5 jam atau kurang malam memiliki jantung yang sekitar 1,5 tahun lebih tua daripada mereka yang mendapatkan 7 jam mata tertutup yang memadai, menurut sebuah studi baru yang diterbitkan dalam jurnal *Sleep Health*. *"Tidur sangat penting sehingga tidak peduli seberapa baik Anda makan atau seberapa banyak Anda berolahraga, jika Anda tidak cukup istirahat, manfaat dari pilihan gaya hidup sehat ini secara substansial berkurang,"* kata rekan penulis studi Julia Durmer, sebuah tidur. peneliti kedokteran dan kesehatan masyarakat di Emory University di Atlanta.

• **Kurangi Makan Daging Merah**

Kami menyukai steak yang baik atau cheeseburger yang lengket. Tetapi menjaganya sesekali adalah kuncinya. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Circulation* mengaitkan konsumsi daging merah yang lebih tinggi dengan peningkatan risiko penyakit jantung koroner. Dan juga menemukan bahwa menukar satu porsi setiap hari untuk sumber protein yang lebih sehat, seperti kacang-kacangan, ikan atau unggas, dapat menurunkan peluang untuk mengembangkan kondisi masing-masing sebesar 30, 24 dan 19 persen. Para peneliti mencatat bahwa setiap orang yang mengurangi penurunan risiko mereka.



• Makan Cokelat

“Orang yang makan sekitar tiga porsi 1 ons seminggu memiliki risiko lebih rendah secara signifikan terhadap penyakit jantung dan jantung lainnya,” kata Monique Tello, M.D., seorang instruktur klinis di Harvard Medical School dan penulis *Healthy Habits for Your Heart*. Kemungkinan karena flavonoid cokelat, yang melebarkan pembuluh darah dan membantu mencegah kekakuan arteri dan penumpukan plak.

• Minum Kopi



Inc.com

Kopi telah dipelajari secara luas dan hasilnya sangat konsisten: *“Minum tiga hingga lima cangkir 8 ons sehari dikaitkan dengan risiko lebih rendah terkena penyakit kardiovaskular dan kematian terkait penyakit jantung,”* kata Frank Hu, MD, Ph. D., ketua Departemen Gizi di Harvard TH Sekolah Kesehatan Masyarakat Chan. Mengapa? *“Kemungkinan campuran antioksidan, polifenol dan senyawa lainnya,”* kata Hu. Dan meskipun menghindari minuman gula adalah ide yang baik secara umum (seperti whipped caramel mocha), penelitian menunjukkan bahwa bahkan mereka yang menyukai jawa sedikit manis dan lembut melihat hasil jantung yang positif.

• Mendengarkan Musik



The Sleep Advisor

Kurang dari setengah jam mendengarkan Mozart dapat menurunkan tekanan darah dan detak jantung, menurut sebuah penelitian di Ruhr University Bochum di Jerman. (Lagu-lagu yang menenangkan, tempo lambat cenderung menurunkan kadar kortisol, hormon stres yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi.) Bukan penggemar klasik? Para peneliti mencatat bahwa selama musik yang sobat dengarkan bebas dari lirik dan sobat merasa nyaman, itu kemungkinan akan berdampak positif bagi jantung sobat juga.



Baca Juga :

- [Inilah Kebiasaan yang Bisa Memicu Serangan Jantung Pada Usia Muda](#)
 - [Inilah Pantangan Penderita Tekanan Darah Tinggi](#)
 - [Bahaya Makan Mie Instan bagi Anak](#)
 - [6 Alat Pertukangan yang harus tersedia di Rumah](#)
-

- **Makan Makanan Rumahan**

“Tidak peduli seberapa sering Anda pergi makan, cobalah mengurangi. Dan itu termasuk semuanya, mulai dari makan malam di restoran dengan teman-teman untuk mengambil muffin di Starbucks,” kata Jessica Crandall Snyder, RDN, pemilik Vital RD, tempat ia berspesialisasi dalam modifikasi diet jantung. *“Itu mungkin akan mengurangi asupan natrium lebih dari dua kali lipat.”*

Menurut Pusat Ilmu Pengetahuan dalam statistik Minat Publik, mayoritas makanan cepat saji mengandung lebih dari 1.500 mg natrium, dan mudah untuk menemukan makanan pembuka di beberapa rantai restoran dengan 2.000, 3.000 atau bahkan 4.000 mg — jauh lebih asin daripada 700 hingga 800 mg direkomendasikan oleh Crandall Snyder. Kami bertujuan agar makanan yang menyehatkan jantung kami menghasilkan 600 mg natrium atau kurang.

- **Makan Lebih Banyak Sayuran dan Buah**

Menambahkan satu porsi saja dalam sehari dapat sangat memengaruhi kesehatan jantung. Menurut meta-analisis yang diterbitkan dalam International Journal of Epidemiology. Sobat dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular hingga 13 persen untuk setiap tambahan 1 buah-buahan atau sayuran yang sobat konsumsi.

- **Makan Pisang**



NDTV Food



10 Cara Mudah Menjaga Kesehatan Jantung

Meningkatkan asupan makanan yang mengandung kalium (*seperti buah kuning ini*) bertindak sebagai pukulan balasan terhadap efek peningkatan tekanan darah dari natrium. Alasannya: Semakin banyak kalium yang sobat makan, semakin banyak natrium yang dikeluarkan tubuh. *“Sebagian besar dari kita mengonsumsi 2.000 hingga 2.300 mg potasium sehari. Tetapi itu hanya sekitar setengah dari yang kita butuhkan,”* kata Crandall Snyder.

Tidak sulit menemukan makanan yang kaya kalium, tetapi kenyataannya kita tidak memakannya. Menambahkan pisang besar mengandung 487 mg. Sumber baik lainnya termasuk ubi jalar (menyediakan 540 mg), kacang hitam (400 mg dalam ½ gelas), dan edamame (485 mg per ½ gelas).

Itulah 10 Cara Mudah Menjaga Kesehatan Jantung. Semoga Jantung Sobat tetap sehat.