



## Akibat Konsumsi Garam Berlebihan, Waspadalah

Garam adalah senyawa ionik yang terdiri dari ion positif (kation) dan ion negatif (anion), sehingga membentuk senyawa netral (tanpa bermuatan). Senyawa ini terbentuk dari hasil reaksi asam dan basa yang merupakan suatu zat berbentuk padat, kristal, dan berwarna putih yang merupakan hasil dari laut. Garam didapatkan dengan cara mengeringkan air laut sehingga didapatkan kristal-kristal mineral berasal dari air laut. Garam sendiri mempunyai rasa asin. Rasa asin didapatkan dari air laut yang asin.

Penambang garam biasanya memanfaatkan sinar matahari terik untuk mengeringkan air laut. Garam yang sudah dikemas dan dijual di pasaran umumnya berbentuk serbuk atau bongkahan dalam plastik. Dan juga terdiri dari bermacam-macam, namun yang familiar adalah garam masak dan garam halus atau garam meja. Garam masak berbentuk kristal atau serbuk dengan warna kurang putih. Umumnya kandungan iodiumnya tidak setinggi garam meja atau garam halus. Garam halus atau garam meja biasanya berbentuk lebih halus dan memiliki iodium yang tinggi namun rasanya kurang asin.

## Akibat Konsumsi Garam Berlebihan, Waspadalah

Garam yang masuk kedalam tubuh melebihi batas dapat menyebabkan penyakit yang mengancam nyawa. Menurut para ahli kesehatan, 4 penyakit utama berikut disebabkan oleh konsumsi garam yang tinggi.

### 1. Memicu hipertensi



[www.vichealth.vic.gov.au](http://www.vichealth.vic.gov.au)

Kelebihan garam dalam darah menyebabkan tekanan darah tinggi dan merusak pembuluh



## Akibat Konsumsi Garam Berlebihan, Waspadalah

darah. Tekanan darah tinggi juga bisa meningkatkan risiko banyak penyakit, seperti penyakit jantung dan stroke.

### 2. Membuat tulang rapuh

Karena garam mengandung ion natrium, natrium dikeluarkan dari tubuh manusia akan membawa sebagian dari kalsium. Konsumsi garam berlebihan dapat menyebabkan hilangnya kalsium yang menyebabkan osteoporosis.

---

#### Baca Juga :

- [Akibat Tubuh Kurang Tidur, Berbahaya!](#)
  - [Dampak Buruk Terlalu Sering Minum Soda](#)
- 

### 3. Kanker perut

Konsumsi garam berlebihan bisa memicu tekanan osmotik tinggi yang pada gilirannya bisa memicu kerusakan langsung di lapisan perut, efek jangka panjang yang dapat menyebabkan gastritis dan kejang parah. Erat kaitannya dengan kanker perut yang bisa lahir sesudahnya.

### 4. Merusak ginjal

Semakin banyak garam yang anda konsumsi, semakin banyak juga ginjal anda bekerja dan semakin besar anda mengalami kerusakan. Garam diekskresikan dalam urin melalui ginjal, karena kadar garam meningkat hal ini bisa meningkatkan kandungan protein dalam urin. Peningkatan indeks protein dalam urin adalah salah satu tanda berbahaya dari penyakit ginjal.

Itulah Akibat Konsumsi Garam Berlebihan, Waspadalah.