

Sodium/natrium sering hanya disebut sebagai garam - ditemukan di hampir semua yang sobat makan dan minum. Ini terjadi secara alami di banyak makanan, ditambahkan ke makanan selama proses pembuatan dan digunakan sebagai penyedap di rumah dan restoran. Inilah Asupan Garam Per Hari yang harus diketahui.

Untuk beberapa waktu, natrium telah dikaitkan dengan tekanan darah tinggi, yang menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan arteri ketika meningkat secara kronis. Pada akhirnya, ini meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal.

### **Standar Asupan Garam**

Oleh karena itu, beberapa otoritas kesehatan pemerintah telah menetapkan pedoman untuk membatasi asupan natrium. Namun, pedoman ini kontroversial, karena tidak semua orang dapat memperoleh manfaat dari diet rendah sodium. Artikel ini menjelaskan pentingnya sodium, potensi risiko konsumsi berlebihan atau kurang dan berapa banyak sodium yang harus sobat makan per hari.

Sumber utama natrium dalam kebanyakan diet ditambahkan garam dalam bentuk natrium klorida - yang merupakan natrium 40% dan klorida 60% berat. Karena garam banyak digunakan dalam pengolahan dan manufaktur makanan, makanan olahan merupakan sekitar 75% dari total natrium yang dikonsumsi.



### Men's Health

Sebagian besar natrium tubuh berada di dalam darah dan cairan di sekitar sel , di mana membantu menjaga keseimbangan cairan ini. Seiring dengan menjaga keseimbangan cairan normal, natrium memainkan peran kunci dalam fungsi saraf dan otot normal.

Ginjal membantu mengatur kadar natrium tubuh dengan menyesuaikan jumlah yang diekskresikan dalam urin . Sobat juga kehilangan natrium karena berkeringat. Kekurangan sodium diet sangat jarang dalam kondisi normal - bahkan dengan diet yang sangat rendah sodium.

## **Asupan Garam Per Hari yang harus diketahui**

Orang dengan tekanan darah tinggi yang mengonsumsi lebih dari 7 gram natrium per hari tentu harus mengonsumsi lebih sedikit. Hal yang sama mungkin berlaku jika Sobat telah diperintahkan oleh dokter atau ahli diet terdaftar untuk membatasi asupan natrium karena alasan medis - seperti dalam kasus diet terapeutik rendah natrium.

Namun, mengurangi natrium tampaknya tidak membuat banyak perbedaan bagi orang sehat. Meskipun otoritas kesehatan terus mendorong asupan natrium yang lebih rendah. Mengurangi sodium terlalu banyak - di bawah 3 gram per hari - dapat berdampak negatif terhadap kesehatan.

---

### Baca Juga :

- [10 Makanan Anti Radang](#)
  - [Hindarilah! Sayuran Penyebab Gagal Diet](#)
  - [Inilah Efek Samping KB Suntik 3 Bulan](#)
- 

Studi menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi kurang dari 3 gram sodium per hari berisiko lebih besar terkena penyakit jantung dan kematian dini dibandingkan orang dengan asupan 4-5 gram.

Hal ini menimbulkan kekhawatiran apakah pedoman natrium saat ini - mulai dari 1.500 mg (1,5 gram) hingga 2.300 mg (2,3 gram) - lebih berbahaya daripada yang baik. Karena semakin banyak bukti menunjukkan bahwa tingkat ini mungkin terlalu rendah.

Yang mengatakan, dengan hanya 22% dari populasi dari 49 negara mengonsumsi lebih dari 6 gram sodium per hari, jumlah natrium yang orang sehat saat ini menelan mungkin aman.

sumber : *healthline*