



## Gejala Tubuh Berlebihan Konsumsi Garam

Garam adalah suatu zat berbentuk padat, kristal, dan berwarna putih yang merupakan hasil dari laut. 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. Berikut Gejala Tubuh Berlebihan Konsumsi Garam.

Garam yang sudah dikemas dan dijual di pasaran umumnya berbentuk serbuk atau bongkahan dalam plastik yang 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.

Garam tidak hanya menjaga ketahanan makanan tetapi juga menambah rasa, dan inilah yang menjelaskan mengapa banyak orang mengonsumsi garam lebih banyak dari yang seharusnya.

Para ahli kesehatan sudah mengingatkan bahwa konsumsi garam berlebihan berhubungan dengan munculnya sejumlah masalah kesehatan, salah satunya tekanan darah tinggi.

Hanya saja, terkadang kita lupa menakar konsumsi garam harian sehingga berisiko kelebihan asupan garam. Sebenarnya ada sejumlah tanda dari tubuh yang bisa memberitahu kita kalau asupan garam dalam tubuh sudah berlebihan.

## **Berikut Gejala Tubuh Berlebihan Konsumsi Garam**



## seperti dilansir dari **Medical News Today**:



### 1. Makanan terasa hambar

Kebiasaan mungkin berpengaruh pada kesukaan kita pada makanan yang lebih asin. Gazzaniga Moloo, juru bicara American Dietetic Association mengatakan orang seringkali menaburkan sedikit garam pada sayuran atau makanan lainnya agar rasanya lebih enak, sekaligus bisa membantu menetralkan kepahitan alami makanan.

Karena terbiasa pada makanan yang mengandung garam tinggi, maka saat mencicipi makanan dengan kandungan garam yang normal akan terasa hambar.

### 2. Merasa kembung

Pernah merasa seperti tiba-tiba berat badan naik? Konsumsi lebih banyak natrium dari biasanya dapat memberi kita kesan seperti itu karena terjadi retensi cairan di jaringan tubuh.

*“Garam seperti magnet yang menarik air, sehingga menahan cairan. Efek retensi ini bisa menyebabkan kembung, mata atau jari menjadi bengkak, Gejala ini lebih mungkin terjadi pada mereka yang sudah lanjut usia,”* kata ahli diet Bonnie Taub-Dix, yang juga pendiri Better Than Dieting.

“Saya mengenal seseorang yang, ketika dia menikmati semangkuk sup, harus mulai melepas cincinnya karena jika tidak, dia tidak akan bisa melepaskannya nanti,” imbuh Taub-Dix.

### 3. Sakit kepala tapi tak tahu penyebabnya

Jika Anda mengalami sakit kepala tanpa tahu penyebab atau pemicunya, cobalah amati jika kondisi ini terjadi setelah mengonsumsi makanan dengan kandungan garam yang relatif tinggi.

“Terlalu banyak garam dapat menyebabkan pembuluh darah di otak mengembang, yang dapat menyebabkan sakit kepala yang menyakitkan,” jelas Mandy Enright, ahli gizi dan pelatih kebugaran di New Jersey.

#### **Baca Juga :**

- [Inilah Penyebab Mata Kedutan](#)



- [Ketahuilah Penyebab Diare dan Mencret](#)

#### 4. Sering buang air kecil

“Kencing malam hari adalah masalah nyata bagi banyak orang, terutama saat mereka semakin tua,” kata Dr Matsuo Tomohiro dari Universitas Nagasaki di Jepang.

Dalam studi 2017, Tomohiro menemukan bahwa terlalu banyak mengonsumsi garam dapat menyebabkan buang air kecil yang berlebihan. Untuk orang dewasa yang lebih tua khususnya, kelebihan garam dapat menyebabkan tidur terganggu, kelelahan.

Dalam sebuah studi diketahui, mengurangi asupan garam hingga 25 persen, bisa menurunkan frekuensi ke toilet di tengah malam.

“Modifikasi diet sederhana dapat secara signifikan meningkatkan kualitas hidup bagi banyak orang,” kata Tomohiro.

Itulah Gejala Tubuh Berlebihan Konsumsi Garam. Kurangin makanan yang asin asin ya sobat.