

SoPasti.Com - Hipertensi adalah nama lain dari tekanan darah tinggi. Tekanan darah itu sendiri adalah kekuatan aliran darah dari jantung yang mendorong melawan dinding pembuluh darah (arteri). Kekuatan tekanan darah ini bisa berubah dari waktu ke waktu, dipengaruhi oleh aktivitas apa yang sedang dilakukan jantung (misalnya sedang berolahraga atau dalam keadaan normal/istirahat) dan daya tahan pembuluh darahnya. Inilah Pantangan Penderita Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 milimeter merkuri (mmHG). Angka 140 mmHG merujuk pada bacaan sistolik, ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Sementara itu, angka 90 mmHG mengacu pada bacaan diastolik, ketika jantung dalam keadaan rileks sembari mengisi ulang bilik-biliknya dengan darah.

Selain jumlah kalori, garam menjadi pantangan darah tinggi yang perlu diperhatikan. Garam mengandung natrium yang bila kadarnya meningkat dalam darah, dapat memengaruhi tekanan darah. Bagi penderita hipertensi, disarankan untuk tidak mengonsumsi lebih dari 1500 miligram (mg) natrium per hari. Sementara, kandungan pada makanan yang dapat membantu menjaga stabilitas tekanan darah antara lain adalah serat, magnesium, dan kalium.

## Inilah Pantangan Penderita Tekanan Darah Tinggi



### Kopi dan minuman berkafein lainnya

Tidak hanya makanan yang menjadi pantangan darah tinggi, ada juga minuman yang perlu menjadi perhatian, yaitu kopi, teh, dan soda. Ketiga minuman tersebut mengandung kafein yang dapat berkontribusi buruk bagi penderita hipertensi. Kafein adalah zat yang mampu menaikkan kadar tekanan darah secara sementara.

Penderita tekanan darah tinggi sebaiknya menanyakan kepada dokter apakah perlu membatasi minuman berkafein atau tidak. Tapi, sebaiknya batasi minuman tersebut hanya 200 mg per hari. Jumlah tersebut setara dengan secangkir kopi racik (brewed coffee) dengan kapasitas 355 ml.

## Acar

Mungkin banyak yang menyukai makanan yang dilengkapi dengan acar sayuran. Namun, biasanya agar tahan lama dan enak, acar biasanya diberi garam. Tentu kandungan garam berlebihan dapat berefek buruk bagi kesehatan penderita hipertensi. Sebagai langkah antisipasi, acar yang bisa dijadikan pilihan adalah acar mengandung garam di bawah 100 miligram.

---

Baca Juga :

- Pantangan Asam Urat tinggi, Hindari makanan berikut ini
  - Cara Mengobati Diare Secara Alami Paling Mudah
- 

## Makanan mengandung lemak jenuh dan lemak trans

Lemak jenuh dan lemak trans merupakan dua musuh utama yang menjadi pantangan darah tinggi. Salah satu makanan yang banyak disukai yang kaya akan lemak jenuh adalah kulit ayam. Selain itu, beberapa jenis makanan kaya lemak jenuh termasuk daging merah, mentega, dan susu tinggi lemak.

Terlalu banyak mengonsumsi lemak jenuh dan lemak trans adalah kabar buruk bagi penderita tekanan darah tinggi. Keduanya dapat meningkatkan kandungan LDL atau kolesterol jahat. Melonjaknya kadar kolesterol jahat menjadikan penderita tekanan darah tinggi dapat makin memburuk keadaan tekanannya dan kian rentan terkena penyakit jantung koroner.

## Makanan kemasan

Pizza yang dibeli dalam kemasan beku, umumnya lebih berisiko karena ditambahkan lebih banyak garam daripada pizza yang langsung disantap. Padahal garam dan natrium sangat berbahaya jika dikonsumsi berlebihan bagi penderita darah tinggi.

Selain itu, makanan dalam kemasan yang juga perlu diperhatikan konsumsinya termasuk sup atau saus dalam kemasan. Dalam satu kaleng sup kemasan mengandung natrium hingga 900-2.000 mg. Disarankan untuk mengonsumsi sup atau saus rendah garam yang dibuat sendiri dari bahan-bahan segar.

Itulah Pantangan Penderita Tekanan Darah Tinggi. Bagi penderita tekanan darah tinggi, menjalani gaya hidup sehat adalah salah satu kunci untuk memelihara tekanan darah tetap stabil. Konsultasikan dengan dokter untuk mendapat rekomendasi pola makan yang tepat bagi penderita tekanan darah tinggi. Selain menghindari beragam makanan pantangan darah tinggi di atas, penderita hipertensi juga perlu berolahraga teratur, menurunkan berat badan yang berlebih, dan mengelola stres dengan baik.