

Diet Hypertensi



Penderita hipertensi (darah tinggi) membutuhkan perubahan dalam gaya hidup yang mungkin sulit dilakukan dalam waktu jangka pendek. Karenanya, faktor yang menentukan dan membantu kesembuhan adalah diri sendiri.



Untuk Penanganan Hypertensi dapat dilakukan dengan cara

Diet Rendah Garam

1. Hipertensi ringan : 1 - 2 sendok teh garam dapur setiap harinya.
2. Hipertensi menengah / sedang: $\frac{1}{2}$ - 1 sendok teh garam dapur setiap harinya.
3. Hipertensi berat: kurang dari $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ sendok teh garam dapur setiap harinya.

Diet Rendah Kolesterol & Lemak Terbatas.

1. Batasi konsumsi daging, hati dan jenis jeroan lainnya.
2. Batasi penggunaan air santan dalam olahan makanan.
3. Batasi konsumsi kuning telur, paling banyak 3 butir telur dalam seminggu.
4. Batasi / hindari mengonsumsi ikan yang diasinkan.
5. Gunakan minyak ikan, minyak kedelai, minyak jagung sebagai pengganti minyak kelapa, margarin / mentega untuk memasak.



6. Gunakan susu krim untuk pengganti susu full krim.
7. Lebih banyak mengonsumsi ikan segar.
8. Lebih sering mengonsumsi tahu, tempe dan jenis kacang-kacangan lainnya.
9. Lebih banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan segar.

Diet Tinggi Serat.

1. Golongan buah-buahan : Jambu biji, belimbing, pepaya, mangga, jeruk, pisang, semangka, apel, nangka masak dan markisa.
2. Golongan sayuran : Daun bawang, bawang putih, kacang panjang, daun kemangi, daun singkong, seledri, buncis, kubis / kol, bayam, kangkung, wortel, tauge, paria, lobak dan mentimun.
3. Golongan protein nabati : Kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, kacang merah dan biji-bijian (beras merah dan jagung).