

Makanan yang Berbahaya untuk Jantung, Catat dan Hindari!



Source: Freepik

Bagi penderita penyakit jantung, memperhatikan makanan yang dikonsumsi sehari-hari perlu menjadi prioritas. Pasalnya, tidak semua makanan baik untuk kesehatan jantung. Lantas, seperti apa makanan yang berbahaya untuk jantung? Mari kenali beberapa contohnya melalui pembahasan di bawah ini.

Jenis Makanan yang Berbahaya untuk Jantung

Berbeda dengan makanan sehat untuk jantung yang mengandung kalori rendah dan membantu menjaga berat badan, daftar makanan berikut ini justru dapat membahayakan kondisi jantung :

1. Makanan Asin

Konsumsi garam yang terlalu banyak dapat menyebabkan terjadinya retensi cairan (kondisi ketika tubuh menyimpan cairan

berlebih sehingga dapat menyebabkan pembengkakan di beberapa bagian tubuh). Hal ini dapat menyebabkan komplikasi serius penderita gagal jantung. Kadar natrium yang berlebihan dalam tubuh juga dapat memperburuk (hipertensi), di mana hipertensi tak terkontrol dapat memperparah kondisi gagal jantung yang sudah dialami.

Natrium terdapat di hampir semua makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Kadar natrium yang paling tinggi biasanya ditemukan pada makanan olahan (ultra-

processed food), makanan kaleng, dan makanan siap saji (junk food). Oleh karena itu, penderita penyakit jantung perlu lebih berhati-hati dan mencoba membatasi konsumsi natrium dengan beberapa cara yang bisa dilakukan, seperti:

- Tidak menambahkan garam dapur secara berlebihan ke dalam makanan.
- Membatasi konsumsi makanan yang mengandung tinggi garam seperti sarden, ikan asin, makanan kalengan, makanan siap saji, telur asin, sosis, keju, kornet, ebi, udang kering, dan lain-lain.
- Membumbui makanan dengan rempah-rempah alami, seperti bawang putih, jahe, kunyit, lengkuas, dan lain-lain, untuk menambah cita rasa tanpa menggunakan garam secara berlebihan.
- Menghindari penggunaan bumbu-bumbu masakan yang mengandung garam dapur secara berlebihan seperti kecap, terasi, saus tomat, dan tauco.
- Menambahkan garam saat makanan sudah disajikan di meja, alih-alih saat sedang dimasak atau direbus untuk mencegah penggunaan garam secara berlebihan.

Rekomendasi Kementerian Kesehatan Indonesia untuk kebutuhan natrium harian orang dewasa sehat adalah 2000 mg atau setara dengan satu sendok teh garam per orang per hari. Sementara itu, berdasarkan Angka Kecukupan Gizi Indonesia tahun 2019, angka kecukupan natrium pada orang dewasa sehat antara 1000–1500 mg per orang per hari atau setara dengan setengah sampai tiga per empat sendok teh garam.



Source: Freepik

Tentunya, rekomendasi jumlah natrium yang dapat dikonsumsi pada masing-masing orang bisa berbeda-beda dan akan disesuaikan dengan tingkat keparahan penyakit.

2. Mentega

Jenis makanan yang berbahaya untuk penderita penyakit jantung, salah satunya adalah yang mengandung tinggi lemak jenuh. Salah satu jenis produk makanan yang tinggi lemak jenuh adalah mentega. Mentega dengan lemak jenuh yang tinggi ini dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung.

Penderita penyakit jantung dapat menggunakan minyak zaitun atau jenis minyak nabati lainnya karena mereka mengandung lemak tak jenuh sehingga lebih menyehatkan.



Source: Freepik

3. Makanan Tinggi Lemak Jenuh



Source: Freepik

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, makanan tinggi lemak jenuh atau lemak trans dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Sebagai catatan, lemak trans merupakan jenis lemak yang berubah menjadi lemak padat selama makanan diproses.

Lemak trans dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida dalam darah, serta menurunkan kadar kolesterol baik (HDL). Selain mentega, berikut adalah beberapa jenis makanan lainnya yang mengandung lemak jenuh:

- Minyak kelapa dan minyak kelapa sawit
- Gorengan
- Makanan cepat saji
- Daging tinggi lemak, seperti daging sapi, babi, dan kambing/domba
- Es krim
- Coklat
- Keju
- Kue
- Biskuit

4. Ultra Processed Food

Ultra-processed food adalah makanan yang telah diubah secara signifikan dari keadaan aslinya dan sering kali mengandung banyak zat aditif,

seperti bahan pengawet, pemanis, pengemulsi, serta perasa dan pewarna buatan sehingga bisa disimpan dalam waktu lama. Makanan jenis ini memiliki kandungan lemak jenuh, garam, dan gula yang tinggi. Berikut beberapa contohnya:

- Keripik Kentang

Selain tinggi lemak jenuh, keripik kentang juga mengandung tinggi garam. Kedua kandungan ini dapat mendorong kenaikan berat badan dan berpotensi menyebabkan obesitas yang menjadi faktor risiko penyakit jantung. Untuk mengurangi risiko penyakit jantung, sebaiknya konsumsi camilan yang memiliki kandungan karbohidrat kompleks, protein, serat, dan lemak sehat.

- Es Krim

Es krim merupakan jenis camilan lain yang berbahaya untuk penderita penyakit jantung. Ultra-processed food ini mengandung gula, kalori, dan lemak jenuh yang tinggi sehingga dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

Menurut studi pada jurnal Nutrition Research and Practice (2023), konsumsi es krim yang merupakan produk dairy (olahan susu) dan tinggi akan lemak jenuh ini dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular pada orang paruh baya dan lanjut usia.



Source: Vecteezy

- Sup Kaleng

Meskipun mengandung sayuran, sup kaleng merupakan salah satu makanan yang berbahaya untuk jantung. Hal ini disebabkan oleh banyaknya kandungan natrium yang terdapat dalam sup kaleng. Konsumsi sup kaleng terlalu sering dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, serangan jantung, gagal jantung, dan stroke. Agar aman, direkomendasikan untuk mengonsumsi sup yang dimasak sendiri dengan bahan-bahan rendah natrium.

Selain beberapa ultra-processed food tersebut, beberapa contoh produk olahan lain yang juga perlu diwaspada adalah:

- Yoghurt yang dimaniskan dan diberi perasa
- Sereal dan protein bar
- Minuman cola, minuman berenergi, atau minuman berkarbonasi
- Kue dan, biscuit
- Pizza
- Pasta
- Sosis
- Nugget, dan lain-lain



Source: Freepik

5. Daging Merah



Source: Freepik

Mengonsumsi daging merah secara berlebihan sering kali diasosiasikan dengan peningkatan risiko penyakit jantung. Daging sapi, domba, dan babi diketahui mengandung lemak jenuh yang tinggi dan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah.

Menurut riset pada jurnal European Heart Journal (2023), konsumsi daging merah dan daging merah yang sudah diproses berkaitan dengan faktor risiko penyakit jantung, seperti peningkatan profil lipid, obesitas, dan tekanan darah tinggi.

6. Daging Olahan

Seperti makanan yang diproses lainnya, daging olahan adalah jenis makanan yang berbahaya untuk jantung. Daging olahan, seperti hot dog dan sosis, mengandung garam atau natrium yang tinggi. Sebagian besar daging olahan juga tinggi lemak jenuh yang diketahui dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.

7. Makanan Tinggi Gula

Menurut studi dalam Journal of Nutritional Science and Vitaminology (2020), konsumsi makanan yang tinggi gula berdampak signifikan pada peningkatan kadar trigliserida, body mass index (BMI), lingkar pinggang, dan kadar glukosa puasa. Kemudian, makanan tinggi gula juga berdampak pada penurunan kadar kolesterol baik (HDL). Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.



Source: Vecteezy

Penelitian dalam jurnal Circulation: Heart Failure (2024) menemukan bahwa individu yang tinggal di lingkungan padat penduduk dan dikelilingi oleh restoran makanan cepat saji memiliki risiko 10% hingga 16% lebih tinggi terkena gagal jantung daripada mereka yang tinggal di luar area tersebut.

Peningkatan risiko gagal jantung juga cenderung terlihat pada individu yang tinggal di area perkotaan tanpa fasilitas atau ruang terbuka untuk mendukung kegiatan berolahraga atau aktivitas fisik dalam radius 1 km dari alamat tempat tinggal.

Artikel ini bersumber dari [siloamhospitals.com](https://www.siloamhospitals.com)

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lgi.co.id

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LGI dalam Health Corner ini
tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk*