

# Cegah Penyakit Jantung Dengan 8 Tips Diet

Adelia Ratnadita SKG - detikSurabaya



**File: detikhealth**

**Jakarta** - Mengubah kebiasaan makan tak sehat memang sulit. Tapi mulailah belajar dengan strategi diet untuk menuju jantung sehat. Setidaknya ada 8 cara diet untuk mencegah penyakit jantung.

Meskipun banyak orang tahu bahwa makanan tertentu dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, namun sering kali sulit untuk mengubah kebiasaan makan. Mengetahui makanan yang baik dan makanan yang harus dibatasi, maka akan terhindar dari penyakit jantung seperti yang dilansir dari MayoClinic, Kamis (4/7/2011).

## 1. Batasi lemak jenuh dan kolesterol

Membatasi berapa banyak lemak jenuh pada makanan yang dikonsumsi adalah langkah yang paling penting untuk mengurangi kolesterol darah dan menurunkan risiko penyakit arteri koroner. Tingkat kolesterol darah yang tinggi dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri, yang disebut aterosklerosis. Aterosklerosis dapat meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke.

Cara terbaik untuk mengurangi lemak jenuh adalah dengan membatasi jumlah lemak padat, seperti mentega, mengurangi jumlah lemak jenuh dengan memotong lemak dari daging atau memilih daging yang memiliki lemak kurang dari 10 persen. Dapat juga dengan memeriksa beberapa label makanan atau snack, yang mungkin dibuat dengan minyak yang mengandung lemak jenuh.

Pilih jenis lemak tak jenuh tunggal, seperti minyak zaitun atau minyak canola. Lemak tak jenuh ganda yang ditemukan dalam kacang-kacangan dan biji-bijian, juga pilihan yang baik untuk diet jantung sehat.

## 2. Pilih sumber protein yang rendah lemak (low fat)

Ikan adalah alternatif yang baik sebagai pengganti daging yang tinggi lemak. Jenis ikan tertentu baik untuk kesehatan jantung karena kaya omega 3, yang dapat menurunkan lemak darah yang disebut trigliserida. Sumber tertinggi omega 3 terdapat pada ikan air dingin, seperti salmon, mackerel dan herring. Sumber-sumber lain adalah biji rami, kenari, kedelai dan minyak canola.

### **3. Makan lebih banyak sayuran dan buah-buahan**

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral, mereka rendah kalori dan kaya serat makanan. Sayuran dan buah juga mengandung zat yang ditemukan dalam tanaman yang dapat membantu mencegah penyakit kardiovaskular.

### **4. Tambahkan biji-bijian kedalam menu sehari-hari**

Biji-bijian merupakan sumber serat yang baik dan sumber nutrisi lainnya yang berperan dalam mengatur tekanan darah dan kesehatan jantung. Meningkatkan jumlah biji-bijian dalam diet jantung sehat juga dapat dengan menggunakan produk biji-bijian olahan.

### **5. Mengurangi sodium (garam) dalam makanan**

Makan dengan kandungan natrium yang tinggi dapat berkontribusi menyebabkan tekanan darah tinggi, yang merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular. Mengurangi natrium merupakan bagian penting dari diet jantung sehat.

### **6. Mengontrol porsi makanan**

Mengontrol porsi makanan juga berperan penting untuk diet jantung sehat.

### **7. Membuat menu harian**

Buatlah menu sehari-hari dengan menggunakan enam strategi yang tercantum di atas.

### **8. Biarkan diri Anda tidak mematuhi aturan diet sesekali waktu**

Sebuah permen atau segenggam keripik kentang tidak akan membuat Anda langsung terkena serangan jantung. Tetapi jangan menjadikan hal tersebut kebiasaan dan merusak pola diet jantung sehat yang sudah dilakukan.

(ir/fat)