

MAKANAN SEHAT BAGI JANTUNG



Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita

Jl. Let. Jend. S. Parman Kav. 87 Slipi - Jakarta
Telp: (Hunting) 021 568 4093 - 021 568 1111 - 021 568 4085
Fax 568 4130 E-mail: info@pjnkh.go.id
<http://www.pjnkh.go.id>

Makanan Sehat Bagi Jantung

Penyakit jantung semakin menjadi masalah kesehatan global dengan meningkatnya angka kesakitan dan kematian. Risiko penyakit ini dipengaruhi oleh gaya hidup, termasuk pola makan yang buruk. Oleh karena itu, diet sehat dan seimbang dapat membantu menjaga kesehatan jantung.

Tahapan Menyusun Menu Sehat dan Seimbang

- Utamakan bahan makanan tinggi serat seperti kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan
- Hindari penggunaan bahan makanan yang diawetkan
- Batasi konsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, gula, garam dan minyak
- Susun menu makanan sesuai panduan Tumpeng Gizi dan Isi Piringku
- Batasi cara mengolah makanan dengan menggoreng



Isi piringku (porsi sekali makan)

Batasi Penggunaan Natrium

- Konsumsi garam tidak lebih dari 6 gram (1 sdt) atau setara dengan 2400mg Natrium (WHO)
- Natrium yang dibutuhkan oleh tubuh 500-2400mg
- Natrium terdapat alamiah di bahan makanan, garam dapur, vetsin, soda kue, pengawet buah-buahan, pengawet daging (corned beef, sosis, bakso)

Tumpeng Gizi Seimbang



Batasi Penggunaan Gula Tambahan

- WHO merekomendasikan agar konsumsi gula tidak melebihi 10% dari total kalori harian, yaitu sekitar 20 gram gula tambahan per hari untuk pola makan 2000 kalori.
- American Heart Association menetapkan batas konsumsi gula harian berdasarkan kelompok usia sebagai berikut:
 - Anak usia 4-8 tahun: 12 gram
 - Pra-sekolah: 16 gram
 - Remaja: 20-32 gram
 - Wanita: 24 gram (setara dengan 6 sendok teh)
 - Pria: 36 gram (setara dengan 9 sendok teh)

