**Makanan yang dilarang bagi penderita penyakit jantung**

**1. Pizza**

Pizza menjadi makanan yang dilarang untuk penyakit jantung. Makanan ini mengandung sodium, lemak, dan kalori yang sangat tinggi sehingga berbahaya bagi kesehatan jantung.

**2. Mie Instan**

Lezatnya mie instan ternyata tidak cocok bagi pasien penyakit jantung. Ada beberapa kandungan yang justru tinggi dan berbahaya bagi kesehatan, seperti lemak, hingga beban glikemik.

**3. Bakso**

Bakso merupakan salah satu daging olahan yang enak. Tapi, [***bolehkah penderita jantung makan bakso?***](https://www.detik.com/tag/jantung) Jawabannya adalah tidak boleh.

Daging olahan apa saja mengandung tinggi garam, kalori, dan lemak jenuh. Dengan kandungan tersebut, serangan jantung akan lebih berisiko bagi pasiennya.

**4. Kue**

Ada beberapa jenis kue yang menjadi pantangan bagi pasien penyakit jantung, misalnya kukis dan muffin. Kue tersebut mengandung gula yang tinggi serta lemak jenuh dan lemak trans.

**5. Kentang Goreng**

Renyahnya kentang goreng ternyata tidak boleh dicicipi oleh pasien penyakit jantung. Pasalnya, kentang goreng mengandung banyak garam dan lemak dari minyak.

Bahkan, sebuah penelitian mencatat seseorang yang makan kentang goreng dua hingga tiga kali seminggu berisiko terkena serangan jantung.

**6. Mie Telur**

Mie telur juga menjadi salah satu makanan yang dilarang untuk penyakit jantung. Sebab, mie telur bila diolah dengan tambahan kolesterol bisa berbahaya.

Nah, mie telur dengan olahan yang baik dengan tambahan protein dan vitamin B bisa menjadi resep makanan untuk penyakit jantung.

|  |
| --- |
|  |

**7. Soda**

Tak hanya makanan, soda juga memiliki kandungan gula yang sangat tinggi. Kandungan gula tersebut dapat berbahaya karena bisa memicu kegemukan bagi pasien penyakit jantung.

**8. Keju**

Kandungan keju penuh dengan lemak. Artinya, bagi pasien penyakit jantung tidak diperbolehkan mengonsumsi keju karena dapat berbahaya bagi kesehatan jantung.

**9. Gorengan**

[***Makanan yang dilarang untuk penyakit jantung***](https://www.detik.com/tag/jantung)terakhir adalah gorengan. Sebab, makanan ini mengandung tinggi lemak yang berasal dari minyak.

Adapun, lemak yang terdapat dalam gorengan bisa berbahaya bagi kesehatan jantung.

**MAKANAN YANG DIPERBOLEHKAN BAGI PENDERITA PENYAKIT JANTUNG**

**1. Sayuran hijau**

Sayuran hijau adalah sahabat baik bagi penderita sakit jantung. Pola makan sehat tak pernah luput dari menu ini. Ragam nutrisi pada sayuran hijau mampu menekan risiko terkena serangan jantung.

Dari banyaknya sayuran hijau, brokoli, bayam, kangkung, sawi hijau, pakcoy, dan asparagus adalah pilihan terbaik. Sayuran ini mengandung vitamin C, vitamin E, folat, kalium, kalsium, dan serat yang membantu fungsi jantung bekerja normal.

Namun jika ingin mengolahnya, tumis dengan sedikit garam atau dijadikan lalap agar manfaat dari sayuran hijau tetap didapat.

**2. Kentang**

Kandungan kalium dalam kentang berperan menurunkan tekanan darah sehingga baik bagi jantung. Kentang bisa menggantikan nasi putih pada menu makan harian Anda ditambah dengan sayur hijau.

Selalu ingat, jangan konsumsi kentang dengan cara digoreng karena minyak goreng merupakan salah satu sumber kolesterol. Cara terbaik mengonsumsi kentang bagi penderita sakit jantung adalah dengan mengukus atau merebusnya.

**3. Ikan**

|  |
| --- |
|  |

Situs kesehatan [*Mayo Clinic*](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/omega-3/art-20045614) mengungkapkan ikan dengan kandungan asam lemak omega 3 mampu membantu mengurangi kolesterol dan meningkatkan kesehatan pembuluh darah.

Jenis ikan dengan asam lemak omega 3, yaitu sarden, tuna, dan salmon. Ikan sarden dan tuna, bisa ditemukan di pasar tradisional dan harganya relatif lebih murah ketimbang salmon.

Pastikan tidak menggunakan minyak atau mentega berlebih saat memasak ikan. Memanggang bisa menjadi pilihan tepat.

Konsumsi setidaknya 150 gram ikan dalam seminggu demi menjaga kesehatan jantung.

**4. Oatmeal dan gandum murni**

Oatmeal dan gandum murni terbuat dari tanaman haver yang kaya serat. Kandungan serat mampu menurunkan kadar kolesterol sehingga mencegah terbentuknya plak pada pembuluh arteri.

Oatmeal bekerja selayaknya spons di saluran pencernaan yang dapat menyerap kolesterol, sehingga tidak terserap aliran darah.

Hindari mengonsumsi oatmeal instan karena seringkali sudah mengandung pemanis buatan. Untuk itu, selalu perhatikan dan baca label nutrisi setiap kali ingin mengonsumsi makanan kemasan.

**5. Tomat**

Warna merah alami pada tomat mengandung antioksidan likopen, yang mampu menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke. Penelitian Nutrition Journal menyebutkan minum jus tomat tanpa gula selama 8 minggu mampu mengurangi kadar trigliserida , yang menghambat aliran darah dan memicu serangan jantung.Jenis makanan yang baik untuk penyakit jantung di atas mungkin ada yang tak cocok seleranya di lidah Anda atau terlalu mahal.Tak usah bingung, Anda bisa menggantinya dengan buah yang harganya lebih terjangkau. Buah untuk penyakit jantung antara lain alpukat, anggur, pisang, jeruk, melon, pepaya, stroberi, dan apel.Kandungan vitamin pada buah-buahan tersebut baik dan kaya akan serat sehingga baik untuk jantung.

**OLAHRAGA YANG BAIK BAGI PENDERITA PENYAKIT JANTUNG**

Pada dasarnya, pasien penyakit jantung harus pintar-pintar memilih jenis olahraga yang aman untuk dilakukan. Berikut ini ada 5 jenis olahraga yang baik dan aman untuk memelihara kesehatan serta fungsi jantung.

#### 1. Jalan kaki

Jalan santai dan cepat merupakan salah satu jenis olahraga *cardio*. Cara ini mungkin menjadi olahraga yang paling mudah karena dapat dilakukan kapan serta di mana saja. Meski terlihat tidak membutuhkan banyak tenaga, ternyata jalan kaki bisa membantu meningkatkan denyut jantung dan aliran darah, serta menurunkan tekanan darah.

Lakukan olahraga ini setiap hari, setidaknya selama 30 menit. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari jalan kaki ini, sebaiknya Anda berjalan kaki dengan jarak tempuh mencapai 8 km per minggu.

#### 2. Yoga

Yoga dapat membantu respons tubuh terhadap stres melalui teknik bernapas dan meditasinya. Secara umum, olahraga yoga dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Olahraga ini juga dikatakan mampu meningkatkan kesadaran untuk menerapkan gaya hidup sehat bagi pasien penyakit jantung.

Yoga telah terbukti memiliki efek positif terhadap peradangan, stres, sistem saraf otonom jantung, serta mencegah faktor risiko penyakit kardiovaskular. Menurut studi yang dipublikasikan di *European Journal of Cardiovascular Nursing*, selain mampu menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah, yoga dapat mengendalikan denyut jantung serta tekanan darah.

#### 3. Tai chi

Tai chi adalah latihan kebugaran asal negeri Cina yang menggunakan teknik peregangan ringan dengan gerakan lambat yang terfokus. Manfaat utama tai chi adalah mengasah kemampuan Anda untuk konsentrasi, mengendalikan pernapasan, serta mengatur irama tubuh sehingga dapat meredakan stres.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tai chi membantu menurunkan tekanan darah. Bagi penderita penyakit jantung yang seringkali merasa lelah, teknik gerakan lambat tai chi akan menguatkan otot-otot jantung. Gerakan tai chi yang lambat pun turun membantu mengendalikan berat badan.

#### 4. Berenang

Berenang adalah salah satu olahraga *low-impact* yang terbaik. Olahraga ini cocok untuk Anda yang ingin menurunkan berat badan, penderita radang sendi, hingga orang yang baru sembuh dari penyakit jantung umum, seperti aterosklerosis atau gagal jantung. Semua gerakan olahraga yang dilakukan di dalam air cenderung lebih mudah.

Dilansir dari situs Cleveland Clinic, berenang dapat meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan berat badan, membuat pernapasan jadi lebih baik, menormalkan detak jantung dan tekanan darah.

#### 5. Bersepeda

Bersepeda dapat memperkuat otot jantung, menurunkan denyut nadi istirahat, mengurangi kadar kolesterol, dan memperlancar peredaran darah. Hal ini akan mencegah risiko serangan jantung dan *stroke*pada pasien penyakit jantung. Disamping itu, olahraga ini juga bisa membantu menurunkan berat badan dengan membakar lemak tubuh.

## Tips olahraga untuk pasien penyakit jantung

Selain pilihan olahraga yang tidak boleh sembarangan, pasien penyakit kardiovaskuler juga harus tahu panduan aman untuk melaksanakannya. Mari ikuti langkah aman berolahraga jika punya penyakit jantung berikut ini.

#### 1. Tanya dokter

Beberapa pasien yang baru saja menjalani prosedur medis tidak disarankan untuk melakukan olahraga sebelum benar-benar pulih. Karenanya, sebelum pasien jantung melakukan olahraga, pastikan kondisi fisiknya memadai dengan menanyakannya ke dokter. Dokter akan merekomendasikan jenis aktivitas fisik yang aman dan sesuai dengan kondisi Anda.

#### 2. Mulailah pelan-pelan

Misalnya, jika Anda baru pertama kali atau baru mulai kembali berolahraga, mulailah selama 15 menit lalu minggu berikutnya menjadi 20 menit, dan seterusnya. Menurut dr. Irma Lidia, tim dokter Jovee, pasien jantung sebaiknya berolahraga selama 30 – 60 menit per sesinya atau 150 menit aerobik per minggu, diluar pemanasan dan pendinginan.

#### 3. Sesuaikan juga dengan kemampuan diri Anda

Jangan terlalu cepat melakukan olahraga berat. Prinsipnya adalah, makin sering dan rutin Anda olahraga, jantung juga makin sehat.

#### 4. Tingkatkan intensitas

Secara bertahap, tingkatkan durasi dan beratnya aktivitas fisik Anda. Contohnya, di minggu pertama Anda mulai dengan berjalan kaki selama 30 menit setiap hari di minggu pertama. Kemudian di minggu selanjutnya Anda bisa kombinasikan jalan kaki dengan jenis olahraga lainnya.

#### 5. Jangan olahraga di luar jika cuaca terlalu panas atau lembab

Cuaca yang lembab bisa membuat Anda lebih cepat lelah. Cuaca ekstrem juga dapat memengaruhi peredaran darah, sulit bernapas, hingga nyeri dada. Sebaiknya Anda berolahraga di dalam rumah jika cuaca sedang tidak mendukung.

#### 6. Banyak minum air

Terutama saat cuaca panas. Jangan sampai menunggu haus, baru Anda minum. Dengan minum, kondisi jantung Anda akan terjaga karena air mendukung kerja sel, organ, dan jaringan di dalam tubuh.

#### 7. Hindari mandi dengan air panas atau dingin setelah olahraga

Temperatur ekstrem akan membuat kerja jantung lebih berat. Mandi air panas juga dapat mengakibatkan peningkatan denyut jantung dan aritmia.

dr. Irma Lidia juga mengatakan, “Untuk yang baru memulai latihan/olahraga, mulailah dengan perlahan. Anda bisa juga menggunakan ukuran RPE 3 (*rate of perceived exertion*) sebagai patokan intensitas latihan,” Ketika seseorang masih dapat berbicara saat berolahraga, artinya intensitas latihan mereka berada di RPE tingkat 3.

“*Goal* yg ingin dicapai adalah melakukan latihan ini selama 30 menit. Namun, selalu dengarkan tubuh Anda dan jangan memaksakan diri. Istirahatlah sebelum Anda merasa terlalu capek.” lanjut dr. Irma Lidia.

## Hal yang perlu diwaspadai

Jangan memaksakan untuk olahraga jika sedang tidak enak badan atau demam. Penderita penyakit jantung sebaiknya menunggu sampai kondisinya pulih sebelum kembali berolahraga, kecuali dokter telah mengizinkannya.

Segera istirahat jika denyut nadi Anda terlalu cepat dan tidak teratur atau jantung jadi berdebar-debar. Kemudian periksa nadi Anda setelah beristirahat selama 15 menit. Cara mudahnya dengan:

* Tempelkan jari telunjuk dan tengah Anda di pergelangan tangan bagian dalam yang dilewati pembuluh darah arteri;
* Tekan dengan kuat arteri Anda sampai merasakan denyutnya;
* Hitung denyut nadi Anda selama 60 detik, atau selama 30 detik lalu kalikan 2 sehingga mendapatkan hasil denyut nadi per menit.

Kalau denyut nadi Anda masih > 100 kali per menit, sebaiknya hubungi [dokter](https://lifepack.id/). Selain itu, beberapa keadaan yang mengharuskan Anda istirahat dan menghentikan aktivitas ialah:

* Merasa lemas
* Pusing
* Merasa tekanan atau nyeri di dada, leher, lengan, rahang, atau bahu

## Penuhi kebutuhan nutrisi

Olahraga mengharuskan tubuh pasien penyakit jantung untuk mengeluarkan banyak energi. Maka dari itu, pastikan Anda memastikan kebutuhan nutrisi tercukupi. Konsumsilah pilihan makanan yang sehat untuk jantung agar tubuh tetap fit. Salah satu nutrisi yang penting bagi kesehatan jantung adalah [omega 3](https://jovee.id/omega-3/). Anda bisa memenuhi kebutuhannya dengan mengonsumsi ikan berlemak, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau, bahkan [suplemen](https://jovee.id/kapan-waktu-terbaik-mengonsumsi-suplemen-magnesium/) tambahan.