- Semua lemak ikan terutama salmon, mengandung asam lemak omega-3. Asam lemak omega-3 sangat baik untuk jantung sehat karena mengandung kolesterol baik.
- Oatmeal adalah makanan yang dapat menyingkirkan kolesterol berbahaya dari arteri Anda. *Oatmeal* juga kaya asam lemak omega-3 yang membantu menjaga detak jantung tetap stabil.

"Gizi Seimbang, Bangsa Sehat Berprestasi"

"Good Nutrition Is A Start, To Help Children Grow Smart"

Piramida Pedoman Gizi Seimbang(PGS)

Untuk informasi lebih lanjut tentang pengaturan makanan Anda dapat berkonsultasi dengan Dietesien RS. Jantung dan Pembuluh Darah Harapan kita di Klinik Gizi Setiap hari kerja Senin - Jumat pukul 11.00 – 14.00 WIB

PUSAT JANTUNG Nasional
National Cardiovascular Center Harapan Kita

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@pjnhk.go.id
http://www.pjnhk.go.id

PUSAT JANTUNG Nasional
National Cardiovascular Center Harapan Kita

Pola Makan Bagi Jantung Sehat

Perubahan pola makan pada sajian siap santap yang tidak sehat dan tidak seimbang, karena mengandung kalori, lemak, protein, dan garam tinggi tapi rendah serat, membawa konsekuensi terjadinya perubahan status gizi menuju obesitas. Hal tersebut menyebabkan penyakit degeneratif seperti, jantung, diabetes melitus, kanker, dan hipertensi.

Untuk mengetahui pola makanan yang baik bagi jantung sehat, RS Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita (RSJPDHK) menyediakan konsultasi dengan dietesien profesional dan juga telah berstandarisasi. Bertempat di klinik gizi setiap hari kerja Senin - Jumat, pukul 11.00 - 14.00 WIB.

Makanan Penyebab Timbulnya Sakit Jantung Seseorang Antara lain:

- Makanan olahan keripik dapat berpotensi menyebabkan penyakit jantung bila dikonsumsi secara berlebihan.

- Memakan telur beserta kuningnya secara berlebihan dapat meningkatkan jumlah kolesterol yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.

- Mengkonsumsi garam secara berlebih juga dapat memicu penyakit jantung.

- Berbagai makanan yang mengandung lemak jenuh seperti, daging merah, aneka produk susu, kelapa dan minyak sawit. Dapat menyebakan arteri pada organ jantung mengeras dan menyempit.

- Terlalu banyak mengkonsumsi makanan manis dapat menyebabkan penyakit diabetes, yang dapat menimbulkan faktor risiko penyakit organ jantung.

- Berbagai makanan cepat saji dan yang dipanggang juga dapat memicu terjadinya penyakit jantung. Sebab dapat meningkatkan lemak dalam tubuh.

Mengkonsumsi makanan yang salah, bisa menjadi penyebab jantung berdetak tidak menentu atau terlalu cepat. Berikut adalah makanan yang dapat menormalkan detak jantung, adapun beberapa cara untuk menormalkan detak jantung seseorang.

- *Yoghurt* mampu menormalkan detak jantung karena mengandung banyak vitamin B 12. Makanan yang kaya akan vitamin B 12 dapat membantu sel-sel saraf berkembang yang pada akhirnya memperkuat sistem saraf untuk menangani stres.

- Pisang mengandung kalium dalam jumlah tinggi. Kalium adalah elektrolit yang penting untuk komunikasi antara otak dan jantung. Oleh karena itu, pisang adalah makanan yang dapat mengatur detak jantung.

- Bawang putih menjadi salah satu makanan untuk jantung sehat. Allicin yang terkandung dalam bawang putih membantu menghentikan kerusakan akibat radikal bebas di hati dan menghilangkan kolesterol jahat.

- Kacang-kacangan dipenuhi dengan lemak jenuh tunggal yang sehat dan melindungi jantung dari serangan mendadak serta tetap melumasinya dengan baik.

- Tahu kaya akan kalsium dan sangat bermanfaat untuk menenangkan detak jantung. Makanan ini juga baik untuk jantung sehat karena tidak mengandung kolesterol jahat.