

TANDA KELEBIHAN KONSUMSI GARAM

Para ahli kesehatan sudah mengingatkan bahwa konsumsi garam berlebihan berhubungan dengan munculnya sejumlah masalah kesehatan, salah satunya tekanan darah tinggi.

Hanya saja, terkadang kita lupa menakar konsumsi garam harian sehingga beresiko kelebihan asupan garam. Sebenarnya ada sejumlah tanda dari tubuh yang bisa memberitahu kita kalau asupan garam dalam tubuh sudah berlebihan.

Berikut 4 tandanya yg dilansir dari Medical News Today :

Makanan Terasa Hambar

Gazzaniga Mollo, juru bicara American Dietetic Association mengatakan orang seringkali menaburkan sedikit garam pada sayuran atau makanan lainnya agar rasanya lebih enak, sekaligus bisa membantu menetralkan kepahitan alami makanan.



Karena terbiasa pada makanan yg mengandung garam tinggi, maka saat mencicipi makanan dengan kandungan garam normal akan terasa hambar.

Sering Buang Air Kecil

“Kencing malam hari adalah masalah nyata bagi banyak orang, terutama saat mereka semakin tua,” kata Dr Matsuo Tomohiro dari Universitas Nagasaki di Jepang.

Dalam studi 2017, Tomohiro menemukan bahwa terlalu banyak mengonsumsi garam dapat menyebabkan buang air kecil yang berlebihan. Untuk orang dewasa yang lebih tua khususnya, kelebihan garam dapat menyebabkan tidur terganggu, kelelahan.

Dalam sebuah studi diketahui, mengurangi asupan garam hingga 25%, bisa menurunkan frekuensi ke toilet di tengah malam.

Sakit Kepala Tanpa Penyebab

Jika anda mengalami sakit kepala tanpa tahu penyebabnya, cobalah amati jika kondisi ini terjadi setelah mengonsumsi makanan dengan kandungan garam yang relatif tinggi.

“Terlalu banyak garam dapat menyebabkan pembuluh darah otak mengembang, yang dapat menyebabkan sakit kepala yang menyakitkan,” jelas Mandy Enright, ahli gizi dan pelatih kebugaran di New Jersey.



Merasa Kembung

Pernah merasa seperti tiba-tiba berat badan naik? Konsumsi lebih banyak natrium dari biasanya dapat memberi kita kesan seperti itu karena terjadi retensi cairan di jaringan tubuh.

“Garam seperti magnet yg menarik air, sehingga menahan cairan. Efek retensi ini bisa menyebabkan kembung, mata atau jari membengkak. Tanda-tanda ini lebih mungkin terjadi pada mereka yang sudah lanjut usia,” kata ahli diet Bonnie Taub-Dix, yg merupakan pendiri Better Than Dieting