

10 Makanan Pemicu Serangan Jantung dan Alternatif Penggantinya

Putro Agus Harnowo - detikHealth

(Foto: thinkstock)



Jakarta –

Makanan cepat saji atau sejenis *junk food* sudah lama diketahui menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh, tetapi tak banyak yang peduli bahwa **makanan tersebut juga berpengaruh terhadap jantung**.

Makanan ini kaya akan lemak jenuh, natrium, dan kolesterol yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan serangan jantung.

Berikut adalah **sepuluh makanan yang dapat menyebabkan serangan jantung dan apa yang harus dimakan sebagai gantinya** seperti dilansir *qualityhealth.com*, Rabu (28/12/2011):

(Foto: thinkstock)

1. Ayam Goreng

Makanan gorengan merupakan sumber kolesterol dan lemak, tapi ayam goreng nampaknya cukup sehat. Empat potong ayam goreng dari restoran cepat saji mengandung 920 kalori, 63 gram lemak dan 350 mg kolesterol.

Dada ayam panggang tanpa kulit adalah salah satu daging yang paling bergizi yang bisa dimakan. Mengandung 120 kalori, 1,5 gram lemak dan 70 mg kolesterol, **dada ayam panggang dapat menjadi menu pengganti ayam goreng yang lezat dan penuh lemak**.

(Foto: thinkstock)



2. Sosis

Sosis dapat mendatangkan malapetaka pada arteri. **Sosis Italia mengandung 22 gram lemak dengan 8 gram lemak jenuh dan 810 mg natrium** tiap kali dipanggang.

Gantilah dengan **sosis kalkun asap** yang hanya mengandung **110 kalori, 6 gram lemak dengan 1,5 gram lemak jenuh**.

(Foto: thinkstock)



3. Kue Keju

Kue keju banyak mengandung kalori dan asupan lemak dengan rincian **860 kalori, 57 gram lemak**, dan 80 gram karbohidrat per irisan. Meskipun terlihat sangat enak, berpikirlah dua kali sebelum mulai mencomot kue ini.

Jika sangat ingin menyantap kue keju, pilihlah yang polos dengan kandungan 315 kalori, 20 gram lemak, dan 25 gram karbohidrat. **Meskipun bukan pilihan yang sehat, keju polos tidak terlalu merusak jantung**.

(Foto: thinkstock)



4. Steak

Sejumlah tinggi lemak jenuh dan kolesterol terkandung dalam daging merah, terutama dalam jumlah besar. Membatasi konsumsi daging sapi *sirloin* maupun yang mentah dapat memberikan **594 kalori, 18,5 gram lemak dengan 6,8 gram lemak jenuh, dan 191 mg kolesterol**. Jika digoreng, kalorinya, kolesterol dan garamnya akan bertambah banyak.

Membatasi asupan daging sapi dapat mencegah kerusakan arteri. **Filet mignon** yang lebih mahal hanya mengandung 6, 7 gram lemak dengan 2,5 gram lemak jenuh dan 67 mg kolesterol. Jika **Filet mignon** jauh dari jangkauan harga, **steak T-bone** yang tidak terlalu mahal dpt menjadi pilihan sehat utk memenuhi keinginan makan daging merah.

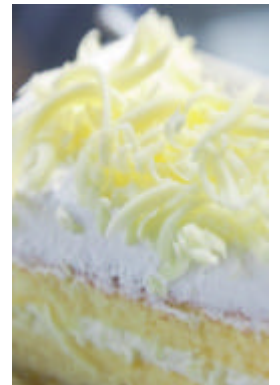
(Foto: thinkstock)



5. Burger

Memilih *burger* yang salah dapat berdampak besar bagi jantung. **Big Mac McDonald mengandung 540 kalori, 29 gram lemak, dan 1040 mg natrium**. Bahkan *hamburger* buatan sendiri di rumah seberat 3 ons dengan 80 persen daging sapi yang tipis masih mengandung lemak 14,8 gram dengan lemak jenuh 5,6 gram, dan 76 mg kolesterol.

Alternatif terbaik untuk mengganti daging sapi adalah **dada kalkun**, sebab mengandung 120 kalori, 1 gram lemak tanpa lemak, dan 28 gram protein tiap empat ons *burger*. Tambahkan lada bubuk, sejumput *cayenne*, dan sedikit garam.





(Foto: thinkstock)

6. Pizza

Meskipun terlihat enak dan bersahabat, pizza tidak terlalu baik untuk jantung. Sepotong irisan pizza mengandung 9,8 gram lemak dengan **4,4 gram lemak jenuh**, dan **551mg natrium**. Dan lagi, kebanyakan orang tak akan hanya memakan sepotong irisan.

Pizza dapat dibuat sendiri. Cobalah dengan meracik adonan gandum, *muffin Inggris*, atau *pitas*, lalu tambahkan saus dan keju rendah lemak untuk menciptakan alternatif yang sehat untuk seluruh keluarga.



(Foto: thinkstock)

7. Pasta

Ini adalah resep klasik Italia, yaitu *spaghetti* dan kawan-kawannya. Hidangan pasta yang disajikan restoran-restoran memiliki tambahan **1430 kalori**, **81 gram lemak** dengan **41 gram lemak jenuh**, dan **4540 mg natrium**.

Jika ingin menikmati pasta, cobalah yang terbuat dari gandum. Rata-rata jenis ini hanya mengandung 197 kalori, 0.8 gram lemak, dan merupakan sumber serat.



(Foto: thinkstock)

8. Es krim

Es krim sangat digemari anak-anak, namun orang dewasa juga suka mencobanya. Satu kemasan es krim mengandung 14 gram lemak dengan **10 gram lemak jenuh**, dan **22 gram gula** untuk setiap ½ cangkir (sekitar dua sendok).

Pengganti es krim yang lebih sehat adalah *es krim yoghurt beku* dengan kandungan setengah jumlah kalori dari es krim biasa dan hanya 3 g lemak dengan kandungan lemak jenuh 2 gram.



(Foto: thinkstock)

9. Donat

Satu Donat Krim Cokelat dipenuhi 20 gram lemak dengan **5 gram lemak jenuh**, 23 gram gula, dan 38 gram karbohidrat. Cobalah *havermut instan* yang telah terbukti menurunkan kolesterol jahat dan meningkatkan metabolisme. Tambahkan beberapa buah segar untuk mengawali hari.



(Foto: thinkstock)

10. Keripik kentang

Satu kantong keripik kentang asin 1 ons mengandung 155 kalori, 10,6 gram lemak dengan **lemak jenuh 3,1 gram**, dan **149 mg natrium**. Jika rata-rata setiap tahun orang Amerika memakan 112 kantong 1 ons keripik kentang, jumlah itu setara dengan tujuh pon keripik kentang per tahunnya.

Cobalah mengganti cemilan dengan *roti pita* dan *hummus*. Satu porsi roti pita mengandung tak lebih dari 100 kalori dan kurang dari satu gram lemak. *Hummus* lebih baik karena rendah lemak dan rendah kolesterol.

(ir/ir)

<http://health.detik.com/read/2011/12/28/151256/1801532/766/10-makanan-pemicu-serangan-jantung-dan-alternatif-penggantinya>