

Contoh menu sehari :

- | | |
|-------------|--|
| Makan pagi | Bubur ayam
Jus Tomat |
| Snack 10.00 | Talam jagung |
| Makan siang | Nasi
Ikan saos tomat
Pepes tahu
Cap cay cah
Melon |
| Snack 16.00 | Apel |
| Makan malam | Nasi
Empal daging
Bacem Tempe
Tumis buncis jagung putren
Belimbing |

Untuk Informasi lebih lanjut tentang pengaturan makanan anda, dapat berkonsultasi dengan Dietesien RS. Jantung & Pembuluh Darah Harapan Kita di Klinik Gizi, setiap hari kerja (Senin – Jumat, mulai pukul 11.00 – 14.00 WIB)



Disusun Oleh :
UPF GIZI

Telp : (Hunting) 568 1111, 568 4085, ext. 1137, 1148
Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah
Harapan Kita

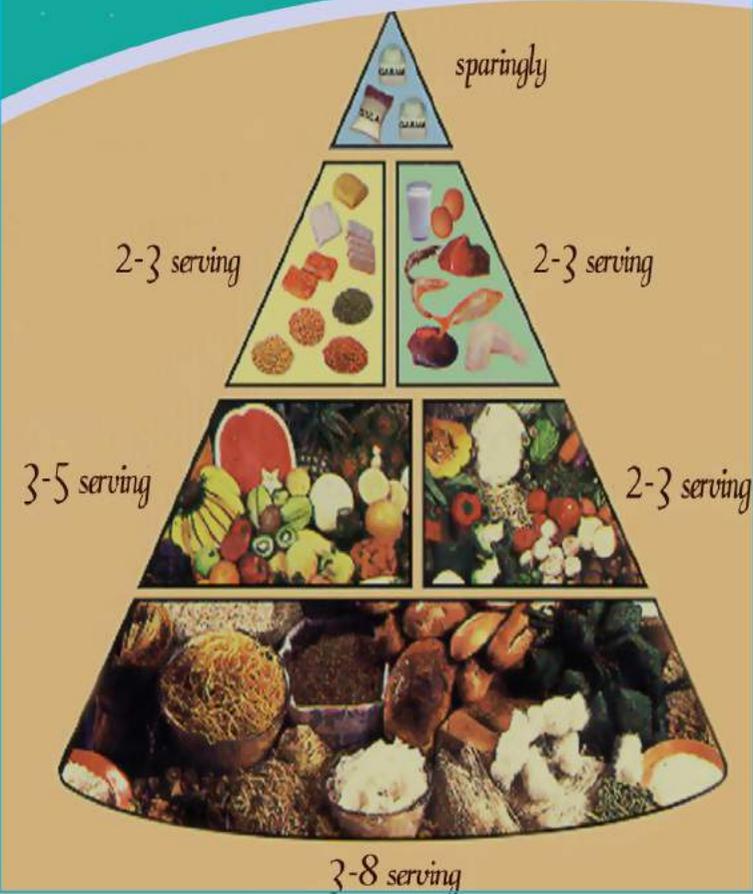


Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita

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>



Pengaturan Makanan Untuk Sehat Jantung



Akhir – akhir ini pengaruh kehidupan barat sudah melanda negara berkembang, termasuk Indonesia. Hal ini terlihat dengan semakin banyak muncul rumah makan ala barat yang menyediakan makanan tinggi kalori dan lemak yang makin digemari masyarakat. Disamping itu gaya hidup masyarakat yang kurang gerak akan menyebabkan meningkatnya penyakit tidak menular seperti, penyakit jantung koroner (PJK), diabetes mellitus, darah tinggi dan lain – lain.

Apa itu HIPERLIPIDEMIA ?

Hiperlipidemia atau biasa dikenal dengan tingginya kadar lemak dalam darah, adalah salah satu faktor resiko terjadinya PJK. Diet memegang peranan penting terhadap profil lemak darah. Prinsip pencegahan keadaan hiperlipidemia adalah menghindari sedapat mungkin faktor resiko yang dapat dikendalikan.

Apakah Diit HIPERLIPIDEMIA itu ?

- Menurunkan berat badan apabila penderita terlalu gemuk dan mempertahankannya dalam batas normal
- Menurunkan kadar lipid darah dan mempertahankannya dalam batas normal.

Pengertian LEMAK

Lemak adalah salah satu zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Konsumsi lemak yang berlebihan akan merugikan tubuh. Lemak dalam makanan dapat berbentuk padat maupun cair (minyak), kedua bentuk minyak lemak makanan ini dapat dibagi menjadi : Lemak Jenuh, Lemak Tidak Jenuh Tunggal, Lemak Tidak Jenuh Ganda



Beberapa contoh kandungan bahan makanan

- **Lemak jenuh**
 - Daging berlemak
 - Susu full cream
 - Susu murni
 - Keju berlemak
 - Mentega
 - Cokelat
 - Minyak kelapa
 - Kelapa/ santan
- **Lemak tak jenuh**
 - Minyak yang terbuat dari Tumbuh – tumbuhan, kacang tanah, jagung, biji matahari, kedele.
 - Olive oil dan margarine.

Kolesterol

Kolesterol adalah salah satu turunan lemak yang dalam jumlah tertentu merupakan suatu zat yang sangat esensial bagi tubuh. Tubuh mendapatkan kolesterol dari hasil sintesis dalam tubuh sendiri dan dari makanan sehari-hari bahan makanan mengandung kolesterol.

Otak, babat, hati, limpa, jantung, ginjal, kuning telur, jenis kerang (udang, kepiting), minyak kelapa, minyak babi, susu full cream dan hasil susu (mentega, keju)

Pedoman Pengaturan MAKANAN untuk SEHAT JANTUNG

- Batasi makan daging dan pilihlah daging rendah lemak. Perbanyak makan ikan dibanding hewani lainnya.
- Hindari penggunaan makanan tinggi kolesterol.

- Hindari makanan goreng yang menggunakan minyak kelapa atau lemak hewan. Untuk pengganti gunakan minyak jagung atau minyak kacang dalam jumlah yang tidak berlebihan.
- Sebagai pengganti susu full cream gunakanlah susu skim
- Gunakan lebih sering tahu, tempe dan hasil olahan kacang lainnya
- Batasi makanan/ minuman yang terlalu manis
- Batasi konsumsi telur terutama kuning telur
- Perbanyak mengkonsumsi buah dan sayuran
- Batasi penggunaan garam dan hindari penggunaan penyedap rasa serta makanan yang diawetkan dengan garam.



Bagaimana teknik pengolahan makanan yang dianjurkan?

- Buanglah semua lemak kasat mata dari bahan makanan sebelum dimasak
- Hindari pemasakan dengan santan kental
- Apabila menggoreng, gunakan minyak baru dengan panas sedang, hindari penggunaan jelantah
- Cara memasak yang dianjurkan adalah direbus, dipanggang, diungkep, ditumis dan dibakar.

