

4. Sayuran



5. Minuman



6. Bumbu



7. Buah-buahan



RSUP Dr.Kariadi
Sahabat Menuju Sehat



DIET HIPERTENSI



RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244,
Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476
Call Center : 024-8450800,
SMS Pengaduan : 08886509262
Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id
Website : www.rskariadi.co.id

APA ITU DIIT RENDAH GARAM ?

Diit mengurangi asupan garam bagi penderita hipertensi, karena penderita hipertensi cenderung mengonsumsi garam secara berlebihan.

APA FUNGSI GARAM DALAM TUBUH?

Natrium atau biasa dikenal dengan nama garam adalah kation utama dalam cairan ekstraselular yang berfungsi menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dan asam basa dalam tubuh, serta berperan dalam transmisi saraf dan kontraksi otot.

MACAM-MACAM GARAM

A. Natrium Clorida (NaCl)



B. Natrium Bicarbonat (NaHCO_3)



C. Natrium Benzoat



D. Mono Sodium Glutamat (MSG)



MAKANAN YANG DIANJURKAN DAN TIDAK DIANJURKAN

1. Sumber Karbohidrat



2. Sumber Protein Hewani



3. Sumber Protein Nabati

