



Hobi Makan Ikan Asin? Cek Lima Efek Sampingnya Untuk Kesehatan

Nasi hangat dan ikan asin, siapa yang tidak tergoda bakal wewangian makanan khas orang Indonesia ini? Menu makanan favorit masyarakat dari bermacam-macam kalangan ini tak jarang kita temui sebagai makanan pokok. Kandungan vitamin D, omega 9 serta kalsium jadi pertimbangan lauk ini dikonsumsi karena harganya yang juga terjangkau.

Meskipun tampak enak, ikan asin rupanya berdampak buruk bagi kesehatan. Apa sajakah bahayanya? Yuk, cek selengkapnya di sini!

1. Hipertensi

Secara natural, tubuh membutuhkan garam tiap harinya dengan ambang batas 5 gram per hari. Sementara ikan asin memiliki kandungan garam sampai 30 gram. Padahal dalam kandungan garam mengandung natrium yang membuat tekanan darah melonjak drastis. Jikalau ikan asin dikonsumsi secara terus menerus tiap hari, hal tersebut bakal menyebabkan risiko hipertensi.

2. Beberapa zona tubuh membengkak

Gejala yang paling terlihat dikala terlalu banyak mengonsumsi ikan asin yakni area tubuh yang membengkak, seperti area kaki serta tangan. Malah tidak menutup kemungkinan paru-paru juga kena imbasnya. Garam yang terlalu banyak larut dalam darah dapat menghalangi pelaksanaan detoksifikasi dalam tubuh.

Baca informasi terupdate seputar kesehatan di [masterseoid](https://masterseoid.com).

3. Penyakit jantung

Garam dalam jumlah yang banyak bisa menghalangi progres aliran darah dalam pembuluh darah, yang akan menuju ke jantung. Aliran darah yang seharusnya berjalan normal bakal mengalami gangguan serta berjalan lambat sehingga mengakibatkan jantung bekerja lebih keras.

4. Ancaman bahan logam berat

Cara Kerja pembuatan ikan asin tentu tak lepas dari garam sebagai bahan utamanya. Meskipun garam mengandung natrium klorida yang berasal dari air laut. Namun progres yang tak selamanya steril berisiko membuat ikan juga terkontaminasi dengan bahan logam lain dari industri yang memproduksi ikan asin hal yang demikian.

5. Gejala Stroke

Gejala stroke lazimnya mudah sekali menghampiri seseorang yang lanjut umur. Namun tak menutup kemungkinan pula untuk orang muda yang terlalu banyak mengonsumsi kandungan garam tinggi yang terdapat pada ikan asin. Lemak jenuh di dalam ikan asin mendonasi penyakit stroke, Walaupun usia masih muda.

Mengonsumsi ikan asin dibiarkan selama dalam batas wajar dan tak dikonsumsi secara terus menerus. Konsumsi makanan sehat supaya konsisten sehat dan kreatif.