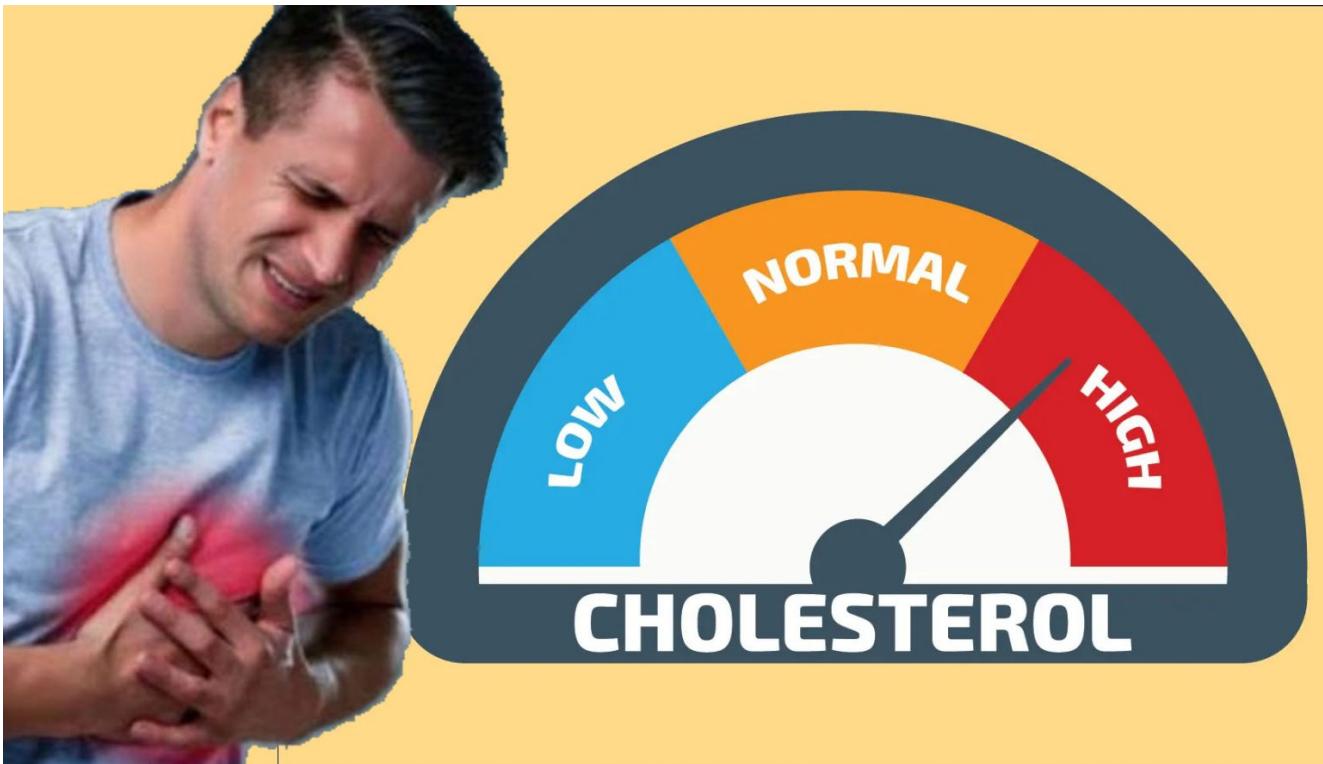


Awas Kolesterol Tinggi! Ini 10 Minuman Pemicunya

Category: LifeStyle

25 Juni 2023



Prolite – Kolesterol tinggi, adalah dimana kondisi kadar kolesterol dalam darah seseorang melebihi batas yang normal, sering disebut juga hiperkolesterolemia.

Kolesterol adalah senyawa lilin yang diproduksi oleh hati dan juga ditemukan dalam makanan tertentu.

Pada dasarnya kolesterol penting untuk fungsi normal tubuh.

Kolesterol membantu pembentukan membran sel, produksi hormon, dan produksi asam empedu yang diperlukan untuk pencernaan lemak.

Di saat kadar kolesterol dalam darah melebihi batas normal, terutama kolesterol LDL (low-density lipoprotein) yang sering disebut sebagai "kolesterol jahat", dapat menyebabkan penumpukan plak pada dinding arteri.

Plak ini terdiri dari kolesterol, lemak, dan zat-zat lainnya, yang seiring waktu dapat mengeras dan menyempitkan arteri, kondisi yang dikenal sebagai aterosklerosis.

Kondisi kolesterol tinggi biasanya tidak menimbulkan gejala yang jelas. Sehingga sering kali disebut sebagai "Silent Killer".



Penyakit seperti jantung, stroke dan penyumbatan pembuluh darah dikarenakan terjadinya kadar kolesterol tinggi dalam jangka waktu yang lama.

Kolesterol tinggi dapat disebabkan karena mengonsumsi jenis minuman tertentu dalam jangka waktu yang lama.

Bermacam-macam jenis minuman yang dapat menjadi pemicu tingginya kadar kolesterol.

Berikut adalah beberapa minuman yang dapat menjadi pemicu kolesterol tinggi:

1. Berkafein Tinggi

Kopi dan minuman energi yang tinggi kafein dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan. Konsumsi yang berlebihan juga dapat mempengaruhi metabolisme lemak.

2. Beralkohol

Mengonsumsi alkohol secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dan trigliserida dalam tubuh. Selain itu, minuman beralkohol umumnya mengandung kalori tinggi dan dapat menyebabkan peningkatan berat badan, yang juga dapat memengaruhi kadar kolesterol.

3. Bersoda

Minuman bersoda mengandung gula tambahan dan kalori tinggi. Konsumsi minuman bersoda yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan berat badan, peningkatan kadar trigliserida, dan

penurunan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik).

4. Mengandung Susu Tinggi Lemak

Minuman seperti susu rendah lemak atau susu rendah gula tidak masalah, tetapi susu tinggi lemak seperti susu fullcream dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh.

5. Mengandung Gula Tambahan:

Minuman olahraga komersial seringkali mengandung gula tambahan yang tinggi. Mengonsumsi minuman ini secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar trigliserida dan penurunan kadar kolesterol HDL.

6. Minuman Buah dengan Gula Tambahan

Minuman buah seperti jus buah komersial seringkali mengandung gula tambahan yang tinggi. Gula tambahan ini dapat meningkatkan risiko obesitas, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kadar kolesterol.

7. Kopi Manis

Minuman kopi yang mengandung banyak gula tambahan, seperti kopi dengan sirup karamel atau kopi dengan whippedcream, dapat meningkatkan risiko peningkatan kadar kolesterol dan berat badan.

8. Teh Manis

Teh dengan tambahan gula atau sirup juga dapat meningkatkan risiko peningkatan kadar kolesterol dan berat badan.

9. Bahan Pembuat Koktail

Koktail yang mengandung krim, sirup manis, atau minuman beralkohol berpotensi tinggi kalori dan lemak jenuh yang dapat meningkatkan kadar kolesterol.

10. Suplemen Berenergi

Minuman olahraga berenergi seringkali mengandung gula tambahan, kafein, dan bahan-bahan lain yang dapat mempengaruhi metabolisme lemak dan meningkatkan risiko kolesterol tinggi jika dikonsumsi secara berlebihan.

Itulah tadi beberapa minuman pemicu kolesterol tinggi.

Mengonsumsi minuman-minuman ini secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan kardiovaskular.

Kolesterol tinggi, terutama kolesterol LDL dan trigliserida yang tinggi, dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

Penting untuk menjaga pola makan seimbang, mengurangi konsumsi minuman tinggi gula, lemak jenuh, dan alkohol, serta memilih minuman yang lebih sehat seperti air putih, teh herbal tanpa gula, atau jus buah segar dengan batasan konsumsi yang sesuai.