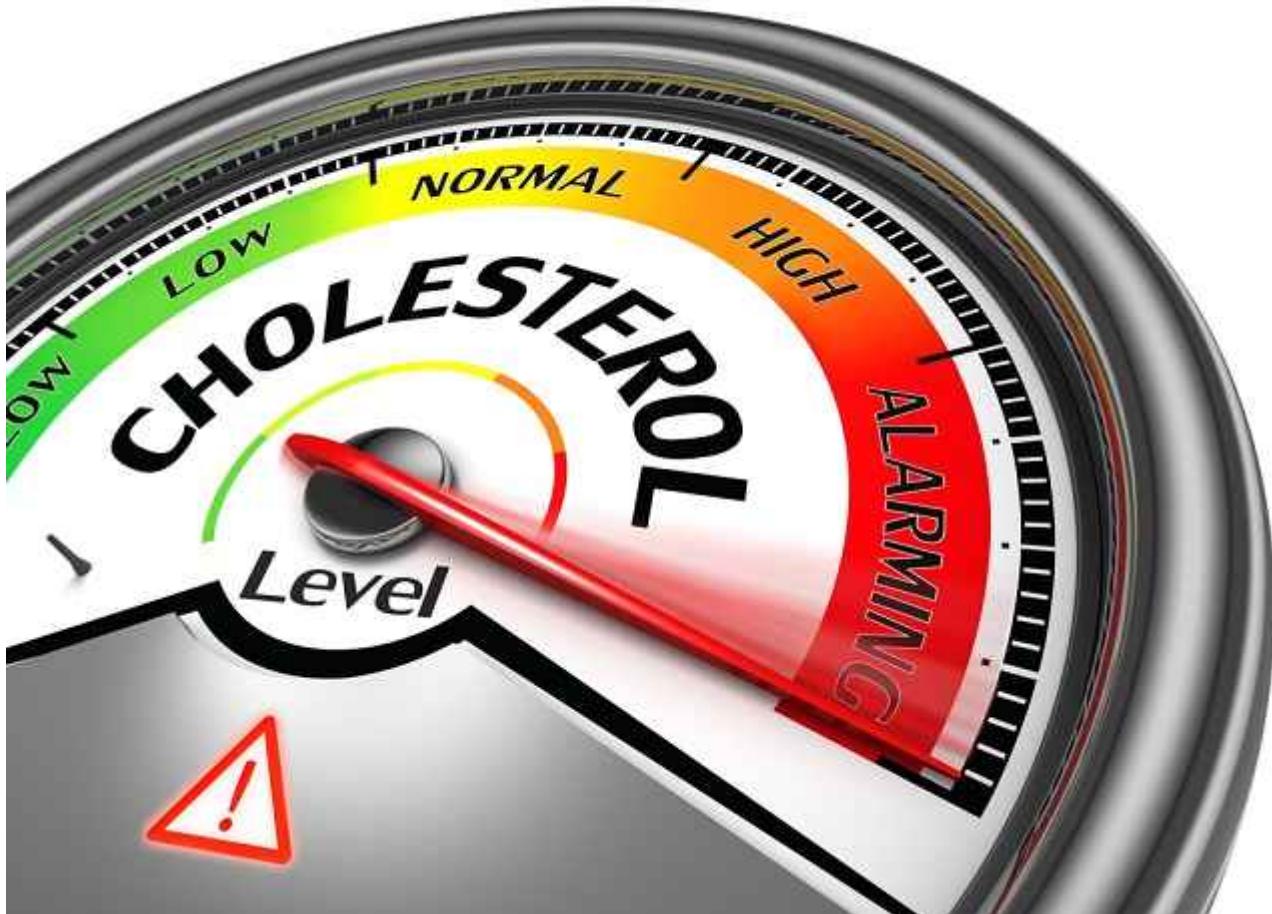


# Bahaya Kolesterol ! 10 Makanan Ampuh Menurunkan

Category: LifeStyle

30 Juni 2023



## Bahaya Kolesterol ! 10 Makanan Ampuh Menurunkan

**Prolite** – Hari Raya Idul Adha sudah berlalu kini di mana-mana banyak orang yang mengolah masakan dari bahan dasar daging. Olahan daging kurban banyak yang dibuat satai, rendang, gulai, malbi, dan masih banyak lagi olahan berbahan dasar daging.

Menu olahan daging memang nikmat namun harus waspada dengan kolesterol tinggi yang siap menyerang jika mengonsumsi daging berlebih.

Kolesterol tinggi adalah masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Menjaga pola hidup sehat

dengan berolah raga memang penting untuk mengurangi kolesterol tinggi.

Namun selain kita berolahraga anda perlu mengonsumsi 10 makanan sehat agar kolsterol bisa ditekan.

Kita suka lupa dengan kolesterol tinggi jika sudah menemukan menu yang lezat alhasil kita akan merasakan kenaikan suhu tubuh atau menjadi lebih panas dari biasanya.

Bukan hanya suhu tubuh saja namun kita akan merasakan kepala belakang yang terasa berat. Jika sudah ada ciri-ciri seperti itu maka kolesterol anda sudah naik.

Kadar kolesterol disebut tinggi jika hasil tes berada di angka lebih dari 240 mg/dL. Jika kolesterol anda sudah mencapai angka itu maka sebaiknya segera seimbangkan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh.

Selain mengonsumsi obat ada 10 makanan yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol tinggi:



Makanan untuk menurunkan kolesterol tinggi setelah mengonsumsi daging kurban (halodoc).

### **1. Alpukat:**

Alpukat mengandung lemak sehat yang dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik) dan menurunkan kolesterol LDL. Selain itu, alpukat juga kaya serat dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan jantung. Usahakan mengonsumsi alpukat tanpa gula maupun susu.

### **2. Oatmeal:**

Oatmeal adalah sumber serat yang baik dan mengandung beta-glukan, sejenis serat larut yang terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol. Makanan berbahan dasar tanaman shorgum ini memang baik untuk menjaga kesehatan jantung.

### **3. Bawang Putih:**

Bawang putih mengandung senyawa allicin yang dapat membantu menurunkan. Menambahkan bawang putih ke dalam masakan anda dapat memberikan manfaat kesehatan yang baik.

Bawang putih akan efektif manfaatnya jika dikperek, lalu dibiarkan selama minimal 30 menit untuk mengeluarkan enzym baiknya, setelah itu baru dikonsumsi.

### **4. Ikan:**

Ikan berlemak, seperti salmon, tuna, kembung, dan sarden, mengandung asam lemak omega-3 yang dapat membantu menurunkan trigliserida dan meningkatkan kolesterol HDL. Makanan ikan berlemak dua kali seminggu dapat memberikan manfaat kesehatan jantung yang signifikan.

### **5. Kacang-kacangan:**

Kacang-kacangan, seperti almond, kenari, dan kacang tanah, mengandung lemak sehat, serat, dan fitosterol, makan segenggam kacang-kacangan sebagai camilan sehat dapat menjadi pilihan yang baik.

### **6. Buah Beri:**

Buah-buahan beri, seperti stroberi, blueberry, dan raspberry, mengandung antioksidan tinggi dan serat larut, yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Tambahkan buah-buahan beri ke dalam sarapan, smoothie, atau yogurt untuk manfaat kesehatan yang optimal.

### **7. Sayuran Hijau:**

Sayuran hijau, seperti bayam, brokoli, dan kale, mengandung serat dan zat-zat antioksidan yang dapat membantu menurunkan kolesterol. Konsumsi sayuran hijau sebagai bagian dari diet sehat Anda dapat mendukung kesehatan jantung.

### **8. Teh Hijau:**

Teh hijau mengandung senyawa polifenol yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total dan LDL. Minum secangkir teh hijau setiap hari dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan.

**9. Minyak Zaitun:**

Minyak zaitun mengandung lemak tak jenuh tunggal yang baik untuk kesehatan jantung. Gantilah minyak masakan biasa dengan minyak zaitun dalam memasak atau menggunakan minyak zaitun sebagai dressing salad.

**10. Dark Chocolate:**

Dark chocolate atau cokelat hitam dengan kandungan kakao yang tinggi mengandung flavonoid, sejenis antioksidan yang dapat membantu meningkatkan kolesterol HDL dan mengurangi peradangan. Pastikan memilih dark chocolate dengan kandungan gula yang rendah untuk manfaat yang optimal.