

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.

Baca Juga: Ancaman Nyata di Balik Anak Zero Dose, Wamenkes Ajak Bandung Jadi Contoh Nasional

Namun selain kita berolahraga anda perlu mengonsumsi 10 makanan sehat agar kolesterol 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.

Baca Juga: Penting, Kenali 6 Faktor Resiko Tumor Payudara dan Cara Penanganannya



Baca Selanjutnya
Heboh ! Air di Pelabuhan Okinawa Merah Darah Tercemar BIR!