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:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

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

Kita suka lupa dengan kolestroltinggi 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:Kasus Influenza A Meningkat, Disdik Kota Bandung Memungkinkan PJJ



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