Berikut 5 Buah dapat Mengontrol Kadar Kolesterol, Alpukat Salah Satu yang Dapat Dikonsumsi

Prolite – Masalh kolesterol mamang menjadi masalah kesehatan yang sering diabaikan namun memiliki dampak yang serius ketika terjadi.

Kondisi kesehatan kali ini berhubungan erat dengan meningkatnya resiko penyakit jantung, serangan jantung, hingga stroke yang dapat mengancam nyawa seseorang.

Memang tubuh setip orang membutuhkan lemak namun ketika kadar kolesterol jahat atau low density lipoprotein (LDL) terlalu tinggi di dalam darah. Jika dibiarkan, LDL dapat menumpuk di dinding pembuluh darah dan memicu penyumbatan.

Baca Juga:Apa itu HPV? Pemberian Vaksin pada Anak Usia 10-13 Tahun

Penyebab seseorang didiagnosis mengidap kolesterol tinggi nyatanya bukan hanya karena tidak menjaga asupan makanan ke dalam tubuh saja.

Pola hidup tidak sehat seperti merokok, jarang berolahraga, serta kondisi medis tertentu seperti hipertensi dan diabetes juga dapat memperparah keadaan.

Kabar baiknya, kolesterol tinggi bisa dikelola secara alami melalui perubahan gaya hidup, salah satunya dengan memperbaiki pola makan.

Baca Juga:Apa itu Bawang Dayak? Berikut 6 Manfaat untuk Kesehatan

Baca Selanjutnya
Mengapa Solo Traveling Semakin Populer? Ini Penjelasan Psikologisnya!