Prolite – Daun Kari: Rahasia Dapur Asia untuk Turunkan Kolesterol Pasca Idul Adha

Setelah berenang dalam semangkuk gulai kambing, sate, dan jeroan sepanjang Idul Adha, banyak dari kita merasa berat dan was-was soal kadar kolesterol. Nah, rahasia dapur Asia yang ringan dan mudah bisa jadi solusi alami yang ramah: daun kari!

Lebih dari sekadar penyedap, daun kecil ini ternyata menyimpan khasiat besar untuk kesehatan jantung dan kolesterol. Simak ulasan santai tapi padat ini sampai tuntas!

Gillas-gilas Kolesterol: Efek Daging Merah dan Jeroan Setelah Lebaran

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Masakan Idul Adha identik dengan daging merah yang dipenuhi lemak jenuh. Lemak jenuh ini bisa menaikkan kadar LDL (kolesterol jahat) dalam darah, menyebabkan penyempitan pembuluh darah serta kerja jantung yang semakin berat.

Ditambah dengan jeroan, kadar purin melonjak, potensi asam urat juga naik—dua hal ini bersinergi membuat risiko hipertensi dan penyakit jantung meningkat. Jadi, meski nikmat, konsumsi tanpa strategi bisa bikin badan terasa berat banget.

Daun Kari: Rahasia Dapur Asia untuk Turunkan Kolesterol Pasca Idul Adha

Baca Selanjutnya
Fitur Sederhana Honda untuk Keselamatan Berkendara