6 Makanan Ampuh Turunkan Kolesterol, Simak Penjelasannya!

Prolite – Kolesterol tinggi merupakan sebuah penyakit yang dapat mengganggu siapa saja yang menderita. Apalagi kalau kolestrol jahat (LDL) tinggi maka kita juga akan berisiko tinggi terkena jantung.

Siapa saja yang terkena penyakit ini maka akan tidak nikmat dalam makan karena banyak yang akan di pantang soal makanan.

Berubahlah demi mencegah terkena Kolesterol tinggi dengan merubah gaya hidup. Bagaimana cara menguranginya? Mari simak Penjelasannya:

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

1. Kurangi berat badan perlahan

Tak perlu langsung drastis, menurunkan 4,5 kilogram saja kita sudah bisa mengurangi sampai 8 persen.

2. Olahraga

Gerak aktif sehari-hari sangat penting berolahraga setidaknya 2 1/2 jam dalam seminggu sudah cukup untuk meningkatkan HDL. Pilih olahraga yang disukai, atau lakukan yang ringan dan menyenangkan seperti berjalan kaki, renang dan bersepeda.

3. Makan serat

Makanan seperti oatmeal, apel, plum, dan kacang-kacangan kaya akan serat larut, yang mencegah tubuh menyerap Kolesterol. Karena dengan kita mengonsumsi makanan lebih banyak serat juga membuat perut kenyang lebih lama, mencegah keinginan untuk mengemil.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

4. Makan ikan

Ikan yang mengandung lemak omega-3 tidak hanya menyehatkan jantung, karena mengurangi paparan lemak jenuh. Pilih ikan salmon, sarden, dan tuna sirip biru.

5. Makan kacang

Sebagian besar jenis kacang bisa menurunkan LDL, karena camilan sehat ini mengandung sterol contohnya serat, mencegah tubuh menyerap Kolesterol. Tapi ingat makannya jangan berlebihan, karena kacang tinggi kalori.

6. Stop merokok

Berhenti merokok meningkatkan kadar si kolesterol baik (HDL), manfaatnya di waktu 20 menit usai berhenti merokok, tekanan darah dan detak jantung jadi pulih dari lonjakan akibat rokok.

Baca Selanjutnya
4 Rute Sunmori Asyik Di Bandung untuk Touring Akhir Pekan