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

Category: LifeStyle
2 Februari 2026

**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.

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.

Mengonsumsi buah-buahan tertentu yang kaya serat, vitamin, mineral, dan antioksidan terbukti membantu menurunkan secara alami.

## Berikut beberapa jenis buah yang direkomendasikan untuk membantu mengontrol kadar kolesterol.

1. **Buah Tinggi Serat Larut**

Asupan makanan tinggi lemak jenuh dan natrium dapat mengganggu keseimbangan. Namun, buah-buahan yang mengandung serat larut tinggi justru berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung.

Serat larut seperti pektin membantu mengikat kolesterol di saluran pencernaan sehingga mencegah penyerapannya ke dalam darah. Apel dan pir termasuk buah yang kaya pektin dan mudah dikonsumsi sehari-hari.

Selain menurunkan kolesterol, serat juga membantu mengontrol tekanan darah, membuat perut kenyang lebih lama, serta berkontribusi pada penurunan berat badan.

2. **Buah Beri**

Pixabay

Kelompok buah beri seperti stroberi, blueberry, dan raspberry

dikenal sebagai sumber antioksidan yang sangat kuat. Kandungan fitonutrien di dalamnya membantu melawan peradangan dan stres oksidatif, dua faktor yang berkaitan dengan penyakit jantung.

Mengonsumsi buah beri secara rutin dalam porsi wajar dapat membantu menurunkan kadar kolesterol LDL sekaligus meningkatkan kesehatan pembuluh darah.

3. **Alpukat**

Halodoc

Alpukat dikenal kaya akan lemak sehat, terutama lemak tak jenuh tunggal dan tak jenuh ganda. Jenis lemak ini sangat bermanfaat bagi kesehatan jantung.

Selain membantu penyerapan nutrisi dari makanan lain, alpukat terbukti mampu menurunkan kolesterol LDL baik atau high density lipoprotein (HDL). Konsumsi alpukat secara teratur juga dikaitkan dengan perbaikan profil lipid darah.

4. **Pisang**

Astro

Pisang merupakan buah yang praktis, lezat, dan mudah ditemukan. Di balik rasanya yang manis, pisang mengandung serat, kalium, vitamin C, serta magnesium yang penting bagi tubuh.

Kandungan kalium dan serat pada pisang membantu menurunkan tekanan darah dan lemak. Buah ini juga cocok dijadikan menu sarapan sehat karena memberikan energi alami dari gula alami seperti glukosa dan fruktosa.

5. **Buah Jeruk**

Buah jeruk seperti jeruk manis, jeruk bali, dan lemon mengandung pektin, serat, serta vitamin C yang tinggi.

Kombinasi nutrisi ini membantu menurunkan kolesterol LDL dan trigliserida, sekaligus meningkatkan kolesterol HDL.

Selain itu, vitamin C dalam buah jeruk berperan sebagai antioksidan yang membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan menjaga tekanan darah tetap stabil.

Bagai mana anda termasuk yang memiliki masalah lemak jenuh yang berlebih, coba mengonsumsi buah-buahan seperti yang di atas semoga rekomendasi ini dapat membantu anda semua.