

Ternyata Kadar Kolesterol Normal Perempuan Beda dengan Laki-laki, Yuk Intip Perbedaannya!

Category: LifeStyle

April 1, 2025



Prolite – Ternyata Kadar Kolesterol Normal Perempuan Beda dengan Laki-laki, Yuk Intip Perbedaannya!

Hai hai! Gimana nih hari pertama dan kedua Lebaran kalian? Udah berapa kali makan opor, rendang, sambal goreng ati, dan makanan enak lainnya? Biasanya, cewek-cewek suka kalap deh kalau udah ketemu hidangan spesial kayak gini, sampai-sampai lupa kalau makanan berlemak bisa banget bikin kolesterol naik!

Nah, ngomong-ngomong soal kolesterol, kalian tahu nggak sih

kalau kadar kolesterol dalam tubuh perempuan ternyata beda sama laki-laki? Yup, ada banyak faktor yang bikin kadar kolesterol perempuan unik, salah satunya hormon estrogen yang memengaruhi metabolisme lemak dalam tubuh.

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang kolesterol pada perempuan. Mulai dari jenis kolesterol, pengaruh hormon, sampai kadar kolesterol normal yang ideal. Baca terus ya!

Mengenai Kolesterol: Si Baik dan Si Jahat



Kolesterol itu sebenarnya lemak yang ada dalam darah dan sel-sel tubuh kita. Ada dua jenis kolesterol yang paling terkenal:

1. **HDL (High-Density Lipoprotein):** Kolesterol baik yang bantu buang kolesterol jahat dari pembuluh darah ke hati buat dihancurin. Semakin tinggi HDL, semakin baik buat tubuh.
2. **LDL (Low-Density Lipoprotein):** Kolesterol jahat yang kalau kebanyakan, bisa nempel di dinding arteri dan bikin aliran darah tersumbat. Ini nih penyebab utama penyakit jantung dan stroke.

Kenapa Kadar Kolesterol Perempuan Berbeda dengan Laki-laki?



Ternyata, kolesterol perempuan lebih rumit karena dipengaruhi hormon estrogen. Hormon ini bisa jadi “pelindung” alami perempuan terhadap kolesterol jahat, terutama sebelum menopause.

Menurut Medical News Today, perempuan usia produktif di bawah

55 tahun biasanya punya kadar LDL lebih rendah dan HDL lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini karena estrogen bantu meningkatkan kadar HDL sekaligus nurunin LDL.

Saat siklus menstruasi berlangsung, kadar kolesterol perempuan juga bisa berubah-ubah. National Institutes of Health tahun 2010 bilang kalau kadar estrogen yang naik waktu ovulasi bikin HDL ikutan meningkat dan LDL menurun. Trigliserida (jenis lemak darah lain) juga turun. Tapi begitu masuk fase menstruasi, kadar kolesterol total, HDL, dan trigliserida bisa turun drastis.

Hal menarik lainnya, sebelum menopause, estrogen juga dianggap berperan protektif terhadap penyakit jantung. Namun, setelah menopause, kadar estrogen turun drastis dan risiko kolesterol tinggi meningkat. Studi tahun 2019 menemukan bahwa kadar estrogen total nggak selalu berhubungan langsung sama kolesterol total.

Kadar Kolesterol Normal untuk Perempuan



Perempuan perlu banget cek kadar kolesterolnya secara rutin biar terhindar dari penyakit jantung dan komplikasi lainnya. Berikut standar kadar kolesterol normal menurut National Heart, Lung, and Blood Institute:

- **Kolesterol Total:** Kurang dari 200 mg/dL
- **Kolesterol HDL (Baik):** Minimal 60 mg/dL buat perlindungan optimal, kurang dari 40 mg/dL termasuk risiko tinggi penyakit jantung.
- **Kolesterol LDL (Jahat):**
 - Kurang dari 100 mg/dL: Optimal
 - 100-129 mg/dL: Hampir Optimal
 - 130-159 mg/dL: Batas Tinggi

- 160-189 mg/dL: Tinggi
- 190 mg/dL ke atas: Sangat Tinggi

Cek Kolesterolmu Secara Berkala!

Buat mencegah risiko kolesterol tinggi, yuk cek kadar kolesterol secara rutin sesuai rekomendasi ini:

- **Kurang dari 19 tahun:** Setiap 5 tahun sekali (mulai usia 9-11 tahun)
- **20-54 tahun:** Setiap 5 tahun sekali
- **55-65 tahun:** Setiap 1-2 tahun sekali
- **Lebih dari 65 tahun:** Setiap tahun

Yuk, Mulai Peduli Kolesterolmu!

Jadi, buat cewek-cewek yang suka kalap makan makanan berlemak, yuk mulai lebih aware sama kolesterol! Mulai kontrol pola makan, rajin olahraga, dan rutin cek kadar kolesterol buat kesehatan jantung yang optimal.

Jangan biarkan kolesterol jahat mengintai tanpa kamu sadari. Yuk, sayangi tubuhmu mulai sekarang!

Awas ! Risiko Kesehatan dari Kol Goreng yang Tak Sehat!

Category: LifeStyle
April 1, 2025



Prolite – Siapa yang nggak doyan sama renyahnya kol goreng yang gurih? Lauk pendamping nasi ini emang enak banget dan bikin nagih.

Tapi, di balik kelezatannya, ternyata kol goreng nggak baik buat kesehatan dan menyimpan bahaya yang mungkin nggak banyak orang tahu.

Jadi, sebelum kamu nambah porsi kol goreng lagi, ada baiknya kita bahas dulu nih risikonya!

Mengapa Kol Goreng Tak sehat?



– Freepik

1. **Hilangnya nutrisi:** Proses penggorengan dapat merusak sebagian besar nutrisi penting yang terkandung dalam kol, seperti vitamin dan mineral.
2. **Tinggi kalori dan lemak:** Proses menggoreng membuat kol menyerap banyak minyak, sehingga kandungan kalori dan lemaknya menjadi tinggi.
3. **Zat beracun:** Proses menggoreng pada suhu tinggi ternyata memicu terbentuknya zat berbahaya bernama akrilamida.

Zat ini terbentuk dari reaksi antara gula dan asam amino alami yang terdapat dalam makanan saat dipanaskan pada suhu tinggi.

Resiko Penyakit yang Mengintai



Ilustrasi pria yang memeriksa diri khawatir sakit – Freepik

Kebiasaan mengonsumsi kol goreng secara berlebihan dapat memicu sederet masalah kesehatan lainnya.

Kandungan lemak tinggi dari minyak goreng yang terserap oleh kol dapat menaikkan kadar kolesterol jahat dalam darah, menjadi pemicu utama penyakit jantung dan stroke.

Tak hanya itu, lonjakan gula darah akibat konsumsi makanan tinggi kalori juga dapat meningkatkan risiko diabetes melitus. Obesitas pun mengintai, akibat penumpukan lemak tubuh yang berlebihan.

Terdapat pula Akrilamida yang telah terbukti sebagai zat karsinogen atau pemicu berbagai jenis kanker.

Dalam jangka panjang, makanan seperti kol goreng ini dapat merusak organ-organ vital dan menurunkan kualitas hidup.



Ilustrasi sayur segar – freepik

Meskipun kol goreng memang super lezat, kita tetap harus bijak dalam menikmatinya. Sebaiknya, batasi konsumsi makanan yang digoreng demi menjaga kesehatan tubuh.

Untuk menjaga kesehatan, pilihlah cara mengolah yang lebih sehat dan sehingga kandungan yang terdapat pada bahan makanan tetap terjaga dan tidak menjadi bumerang bagi diri kita sendiri.

Semoga artikel ini bermanfaat dan membantu kamu buat hidup lebih sehat!

Kolesterol? Ini 6 Makanan yang Efisien Turunkannya

Category: LifeStyle

April 1, 2025



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 mengurangnya? Mari simak Penjelasaannya:

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.

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

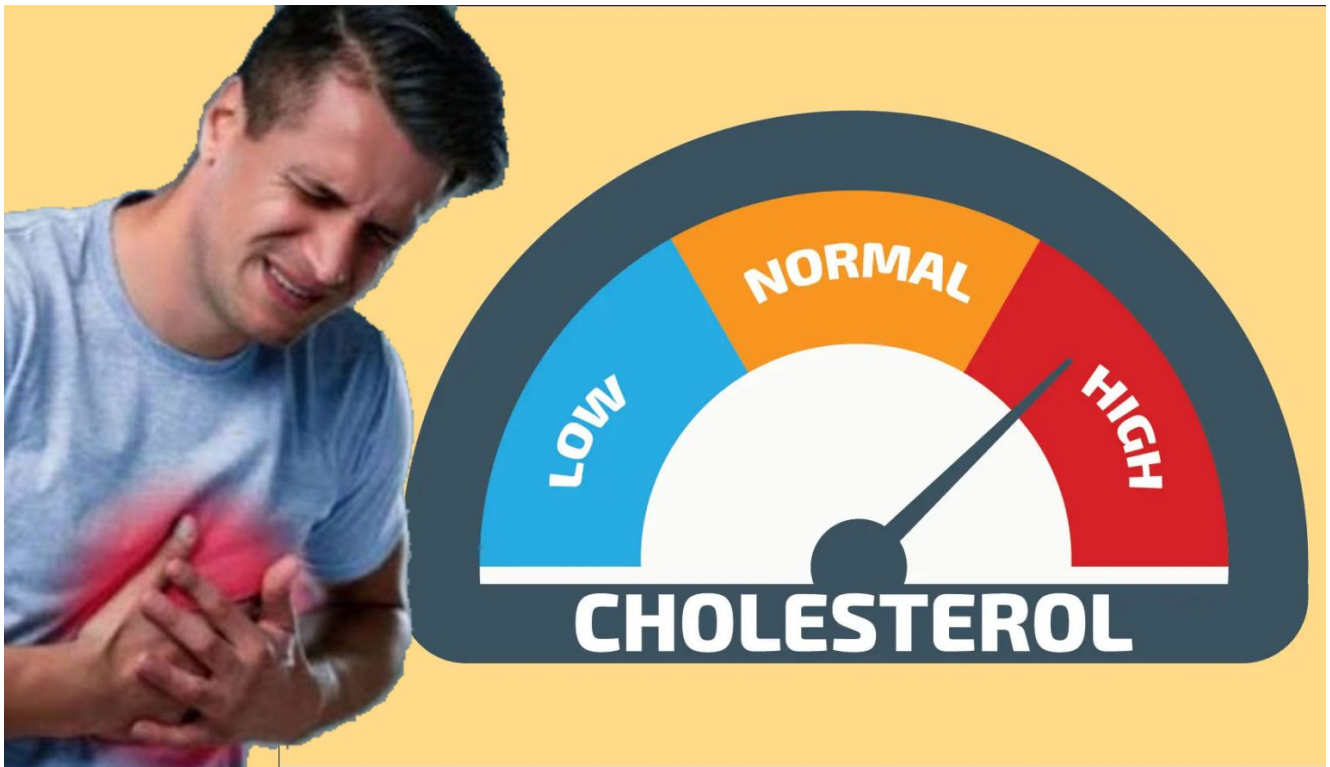
Berhenti merokok meningkatkan kadar si kolesterol baik (HDL), manfaatnya di waktu 20 menit usai berhenti merokok, tekanan

darah dan detak jantung jadi pulih dari lonjakan akibat rokok.

Awas Kolesterol Tinggi! Ini 10 Minuman Pemicunya

Category: LifeStyle

April 1, 2025



Prolite – Kolesterol tinggi, adalah dimana kondisi kadar kolesterol dalam darah seseorang melebihi batas yang normal, sering disebut juga hiperkolesterolemia.

Kolesterol adalah senyawa lilin yang diproduksi oleh hati dan juga ditemukan dalam makanan tertentu.

Pada dasarnya kolesterol penting untuk fungsi normal tubuh.

Kolesterol membantu pembentukan membran sel, produksi hormon, dan produksi asam empedu yang diperlukan untuk pencernaan

lemak.

Di saat kadar kolesterol dalam darah melebihi batas normal, terutama kolesterol LDL (low-density lipoprotein) yang sering disebut sebagai “kolesterol jahat”, dapat menyebabkan penumpukan plak pada dinding arteri.

Plak ini terdiri dari kolesterol, lemak, dan zat-zat lainnya, yang seiring waktu dapat mengeras dan menyempitkan arteri, kondisi yang dikenal sebagai aterosklerosis.

Kondisi kolesterol tinggi biasanya tidak menimbulkan gejala yang jelas. Sehingga sering kali disebut sebagai “Silent Killer”.



Penyakit seperti jantung, stroke dan penyumbatan pembuluh darah dikarenakan terjadinya kadar kolesterol tinggi dalam jangka waktu yang lama.

Kolesterol tinggi dapat disebabkan karena mengonsumsi jenis minuman tertentu dalam jangka waktu yang lama.

Berbagai macam jenis minuman yang dapat menjadi pemicu tingginya kadar kolesterol.

Berikut adalah beberapa minuman yang dapat menjadi pemicu kolesterol tinggi:

1. Berkafein Tinggi

Kopi dan minuman energi yang tinggi kafein dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan. Konsumsi yang berlebihan juga dapat mempengaruhi metabolisme lemak.

2. Beralkohol

Mengonsumsi alkohol secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dan trigliserida dalam tubuh. Selain itu, minuman beralkohol umumnya mengandung kalori tinggi dan dapat

menyebabkan peningkatan berat badan, yang juga dapat memengaruhi kadar kolesterol.

3. Bersoda

Minuman bersoda mengandung gula tambahan dan kalori tinggi. Konsumsi minuman bersoda yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan berat badan, peningkatan kadar trigliserida, dan penurunan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik).

4. Mengandung Susu Tinggi Lemak

Minuman seperti susu rendah lemak atau susu rendah gula tidak masalah, tetapi susu tinggi lemak seperti susu fullcream dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh.

5. Mengandung Gula Tambahan:

Minuman olahraga komersial seringkali mengandung gula tambahan yang tinggi. Mengonsumsi minuman ini secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar trigliserida dan penurunan kadar kolesterol HDL.

6. Minuman Buah dengan Gula Tambahan

Minuman buah seperti jus buah komersial seringkali mengandung gula tambahan yang tinggi. Gula tambahan ini dapat meningkatkan risiko obesitas, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kadar kolesterol.

7. Kopi Manis

Minuman kopi yang mengandung banyak gula tambahan, seperti kopi dengan sirup karamel atau kopi dengan whippedcream, dapat meningkatkan risiko peningkatan kadar kolesterol dan berat badan.

8. Teh Manis

Teh dengan tambahan gula atau sirup juga dapat meningkatkan risiko peningkatan kadar kolesterol dan berat badan.

9. Bahan Pembuat Koktail

Koktail yang mengandung krim, sirup manis, atau minuman beralkohol berpotensi tinggi kalori dan lemak jenuh yang dapat

meningkatkan kadar kolesterol.

10. Suplemen Berenergi

Minuman olahraga berenergi seringkali mengandung gula tambahan, kafein, dan bahan-bahan lain yang dapat mempengaruhi metabolisme lemak dan meningkatkan risiko kolesterol tinggi jika dikonsumsi secara berlebihan.

Itulah tadi beberapa minuman pemicu kolesterol tinggi.

Mengonsumsi minuman-minuman ini secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan kardiovaskular.

Kolesterol tinggi, terutama kolesterol LDL dan trigliserida yang tinggi, dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

Penting untuk menjaga pola makan seimbang, mengurangi konsumsi minuman tinggi gula, lemak jenuh, dan alkohol, serta memilih minuman yang lebih sehat seperti air putih, teh herbal tanpa gula, atau jus buah segar dengan batasan konsumsi yang sesuai.