

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

Category: LifeStyle

2 Februari 2026



Prolite – Masalah kolesterol memang 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 setiap 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.

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

Category: LifeStyle
2 Februari 2026



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!

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



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.

Apa Itu Daun Kari dan Perannya di Tubuh?

Daun kari, atau yang juga dikenal dengan nama daun salam koja, berasal dari tanaman **Murraya koenigii**, bumbu wajib dalam masakan India dan Asia Tenggara. Di samping bikin aroma masakan jadi menggoda, daun ini ternyata kaya manfaat. Dia bukan sekadar garnish, tiga kandungan utamanya adalah:

- **Alkaloid** – membantu metabolisme lemak
- **Flavonoid & tannin** – menghambat penyerapan kolesterol
- **Antioksidan** – seperti quercetin, katekin, dan asam galat, menjaga LDL agar tidak teroksidasi

Semua senyawa ini bekerja sinergis memperlambat penumpukan kolesterol dalam tubuh dan membantu menyeimbangkan lipid darah.

Studi Ilmiah: Daun Kari Efektif Menurunkan LDL!



Curry leaves in a clay container. curry leaves are used in many of the Indian cuisines. Best photo to show curry leaf for project work, ingredient for recipe book .

Berikut beberapa hasil penelitian terbaru:

1. **Tikus obesitas** yang diberi ekstrak daun kari menunjukkan penurunan “kolesterol total” dan “trigliserida” jelas .
2. Uji klinis pada wanita menopause memperlihatkan **penurunan LDL & trigliserida**, serta peningkatan HDL (kolesterol baik) setelah konsumsi bubuk daun kari selama 45 hari .
3. Studi in-vitro (sel makrofag) menunjukkan ekstrak daun kari mampu **menghambat oksidasi LDL**, proses awal

pembentukan plak di arteri .

Hasil-hasil ini seolah bilang: **daun kari bukan hanya mitos, tapi punya dasar ilmiah nyata untuk kolesterol!**

Tips Konsumsi Daun Kari secara Alami dan Enak!

Mau praktis dan menarik? Berikut cara konsumsi daun kari yang enak dan mudah:

1. Teh Daun Kari

Rebus 8–10 lembar daun kari dalam 300 ml air selama 10–15 menit, saring, dan nikmati hangat 1–2 kali sehari. Bisa ingetin efek detoks dan bantu metabolisme lipid.

2. Campurkan di Masakan

Tumis sayur, sup, semur—semua terasa lebih wangi dengan daun kari. Triknya, masukkan daun saat bumbu mulai harum agar aromanya maksimal.

3. Suplemen Herbal

Kalau malas cari daun segar, suplemen bubuk atau kapsul daun kari bisa jadi pilihan. Pastikan sesuai dosis yang direkomendasikan (biasanya 300–500 mg/hari) dan pilih suplemen dari sumber terpercaya.

Langkah-langkah Tambahan Sehat Pasca Bekal Daging Lebaran



1. *Batasi konsumsi daging merah & jeroan*. Idealnya tak lebih dari beberapa potong kecil per hari.
2. *Masak sehat*: rebus, panggang, atau tumis saja—hindari gorengan dan kurangi garam.
3. *Tambah sayuran & buah*: serat membantu mengikat kolesterol dan purin.
4. *Aktif bergerak*: jalan kaki, senam ringan, atau jogging untuk dukung metabolisme.
5. *Cek rutin tekanan darah & kolesterol*: pastikan kamu berada di jalur sehat.

Sehat Itu Pilihan, Daun Kari Jadi Sahabat Sehatmu Pasca Lebaran

Jadi, ada alasan kuat kenapa daun kari layak jadi bagian dari kebutuhan harian pasca Idul Adha—karena bumbu ini lezat sekaligus bisa jagain kadar kolesterol. Tinggal pilih cara konsumsi yang paling pas buatmu, dan seimbangkan dengan gaya hidup sehat.

Bagaimana? Siap bikin teh daun kari pagi ini? Share artikel ini ke keluarga dan teman supaya kita bisa saling bantu jaga kesehatan setelah pesta daging kemarin. Kamu punya pengalaman konsumsi daun kari? Cerita di kolom komentar ya!

Ternyata Kadar Kolesterol

Normal Perempuan Beda dengan Laki-laki, Yuk Intip Perbedaanya!

Category: LifeStyle

2 Februari 2026



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

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 menurunkan 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 ikut 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
2 Februari 2026



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!

Menarik 4 Manfaat Air Kelapa bagi Tubuh Anda

Category: LifeStyle

2 Februari 2026



Prolite – Mungkin semua orang pasti pernah merasakan kesegaran dari air kelapa. Dibalik Kesegaran ada banyak manfaat air kelapa loh!

Apa kalian tau apa saja manfaat air kelapa?

Biasanya orang-orang pada minum air kelapa ketika keracunan obat maupun makanan karena kandungannya dapat menetralisit

racun yang berada di dalam tubuh kita.

Selain itu air kelapa bisa menjadi pilihan kaya nutrisi untuk menghidrasi. Ini mungkin bermanfaat bagi kesehatan Anda, termasuk jantung dan ginjal.

Selain manis alami dan menghidrasi, juga kaya akan beberapa nutrisi penting, termasuk mineral yang banyak orang tidak mencukupinya.

Berikut 4 manfaat air kelapa untuk kesehatan tubuh anda:

1. Memperlambat Penuaan



Ternyata, manfaat air kelapa baik bagi kecantikan Anda, lho! Ya, khasiat air kelapa dapat membuat kulit lebih halus dan terlihat lebih muda.

Kandungan sitokinin, salah satu hormon pertumbuhan, dalam air kelapa berfungsi untuk mengatur pertumbuhan, perkembangan, dan penuaan sel.

Itu sebabnya kelapa disebut sebagai makanan yang bisa menunda penuaan.

Jika Anda ingin awet muda, minum air kelapa mungkin bisa menjadi salah satu caranya.

2. Mengatur Tekanan Darah dan Kolesterol



Untuk yang punya gangguan kesehatan tekanan darah tinggi perlu mencoba mengonsumsi air kelapa.

Dengan mengonsumsi air kelapa maka kamu dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah bukan hanya itu saja namun juga dapat bermanfaat untuk mengurangi resiko serangan jantung

serta stroke.

Hal ini dikarenakan kandungan kalium yang tinggi dan natrium yang rendah dalam air kelapa.

Natrium mampu menurunkan kadar gula darah pada orang yang memiliki tekanan darah tinggi.

3. Untuk Kesehatan Pencernaan

Air kelapa diklaim mampu menjadi obat untuk semua penyakit yang berhubungan dengan pencernaan.

Dengan mengonsumsi air kelapa saat diare maka akan membantu menggantikan cairan yang hilang dari tubuh anda.

Bahkan, osmolaritas air kelapa lebih besar dibandingkan dengan ORS (*Oral Rehydration Therapy*) yang direkomendasikan WHO untuk pengobatan diare.

Hal ini karena di dalam air kelapa ada kandungan asam amino, enzim, mineral, dan asam lemak sehingga membuatnya punya osmolaritas tinggi.

4. Mencegah Penyakit batu Ginjal

Minum banyak air sangat baik untuk kesehatan ginjal. Jika air putih cukup mendukung fungsi ginjal, minum air kelapa ternyata lebih bermanfaat.

Perlu Anda ketahui bahwa batu ginjal terbentuk ketika kalsium, asam oksalat, dan komponen lain mengendap menjadi kristal dan terbawa di dalam urine.

Selain itu, air kelapa mengurangi terbentuknya kristal pada ginjal.

Hal ini terjadi karena air kelapa dapat meminimalisir radikal bebas yang terbentuk akibat tingginya kadar oksalat di dalam urine.

Bahaya Kolesterol ! 10 Makanan Ampuh Menurunkan

Category: LifeStyle
2 Februari 2026



Bahaya Kolesterol ! 10 Makanan Ampuh Menurunkan

Prolite – Hari Raya Idul Adha sudah berlalu kini di mana-mana banyak orang yang mengolah masakan dari bahan dasar daging. Olahan daging kurban banyak yang dibuat satai, rendang, gulai, malbi, dan masih banyak lagi olahan berbahan dasar daging.

Menu olahan daging memang nikmat namun harus waspada dengan kolesterol tinggi yang siap menyerang jika mengonsumsi daging berlebih.

Kolesterol tinggi adalah masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Menjaga pola hidup sehat dengan berolah raga memang penting untuk mengurangi kolesterol tinggi.

Namun selain kita berolahraga anda perlu mengonsumsi 10 makanan sehat agar kolesterol bisa ditekan.

Kita suka lupa dengan kolesterol tinggi jika sudah menemukan menu yang lezat alhasil kita akan merasakan kenaikan suhu tubuh atau menjadi lebih panas dari biasanya.

Bukan hanya suhu tubuh saja namun kita akan merasakan kepala belakang yang terasa berat. Jika sudah ada ciri-ciri seperti itu maka kolesterol anda sudah naik.

Kadar kolesterol disebut tinggi jika hasil tes berada di angka lebih dari 240 mg/dL. Jika kolesterol anda sudah mencapai angka itu maka sebaiknya segera seimbangkan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh.

Selain mengonsumsi obat ada 10 makanan yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol tinggi:



Makanan untuk menurunkan kolesterol tinggi setelah mengonsumsi daging kurban (halodoc).

1. Alpukat:

Alpukat mengandung lemak sehat yang dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik) dan menurunkan kolesterol LDL. Selain itu, alpukat juga kaya serat dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan jantung. Usahakan mengonsumsi alpukat tanpa gula maupun susu.

2. Oatmeal:

Oatmeal adalah sumber serat yang baik dan mengandung beta-glukan, sejenis serat larut yang terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol. Makanan berbahan dasar tanaman shorgum ini memang baik untuk menjaga kesehatan jantung.

3. Bawang Putih:

Bawang putih mengandung senyawa allicin yang dapat membantu menurunkan. Menambahkan bawang putih ke dalam masakan anda dapat memberikan manfaat kesehatan yang baik.

Bawang putih akan efektif manfaatnya jika dikperek, lalu dibiarkan selama minimal 30 menit untuk mengeluarkan enzim baiknya, setelah itu baru dikonsumsi.

4. Ikan:

Ikan berlemak, seperti salmon, tuna, kembung, dan sarden, mengandung asam lemak omega-3 yang dapat membantu menurunkan trigliserida dan meningkatkan kolesterol HDL. Makanan ikan berlemak dua kali seminggu dapat memberikan manfaat kesehatan jantung yang signifikan.

5. Kacang-kacangan:

Kacang-kacangan, seperti almond, kenari, dan kacang tanah, mengandung lemak sehat, serat, dan fitosterol, makan segenggam kacang-kacangan sebagai camilan sehat dapat menjadi pilihan yang baik.

6. Buah Beri:

Buah-buahan beri, seperti stroberi, blueberry, dan raspberry, mengandung antioksidan tinggi dan serat larut, yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Tambahkan buah-buahan beri ke dalam sarapan, smoothie, atau yogurt untuk manfaat kesehatan yang optimal.

7. Sayuran Hijau:

Sayuran hijau, seperti bayam, brokoli, dan kale, mengandung serat dan zat-zat antioksidan yang dapat membantu menurunkan kolesterol. Konsumsi sayuran hijau sebagai bagian dari diet sehat Anda dapat mendukung kesehatan jantung.

8. Teh Hijau:

Teh hijau mengandung senyawa polifenol yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total dan LDL. Minum secangkir teh hijau setiap hari dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan.

9. Minyak Zaitun:

Minyak zaitun mengandung lemak tak jenuh tunggal yang baik untuk kesehatan jantung. Gantilah minyak masakan biasa dengan minyak zaitun dalam memasak atau menggunakan minyak zaitun sebagai dressing salad.

10. Dark Chocolate:

Dark chocolate atau cokelat hitam dengan kandungan kakao yang tinggi mengandung flavonoid, sejenis antioksidan yang dapat membantu meningkatkan kolesterol HDL dan mengurangi peradangan. Pastikan memilih dark chocolate dengan kandungan gula yang rendah untuk manfaat yang optimal.