

Cegah Kolesterol dengan Konsumsi Makanan Pengganti Penurun Kolesterol Berikut Ini



Kolesterol yang tinggi dalam tubuh bisa meningkatkan resiko penyakit jantung, kanker serta stroke. Untuk mengurangi kandungan kolesterol dalam tubuh, selain rajin berolahraga juga perlu diet yang tepat dengan bahan makanan sehat. Berikut adalah beberapa makanan penurun kolesterol yang mengandung nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh.

- ***Oatmeal***

Oatmeal mengandung serat, yang dapat mengurangi kandungan low-density lipoprotein (LDL), yaitu kolesterol buruk dalam tubuh. Serat dalam oatmeal menghalangi semua kolesterol terserap ke aliran darah. Konsumsi 1 1/2 cangkir oatmeal setiap pagi, bila perlu bisa juga ditambah irisan buah agar lebih sedap.

- ***Ikan***

Ikan mengandung omega-3 tinggi yang mengurangi tekanan darah sehingga mencegah penyakit pembuluh darah. Secara langsung, ikan memang tidak mengurangi LDL dalam tubuh, namun bukan berarti ikan tidak dapat menjadi makanan penurun kolesterol. Mengonsumsi ikan mencegah penyakit jantung, yang biasanya juga disebabkan oleh tingkat kolesterol yang tinggi. Beberapa ikan yang memiliki kandungan omega-3 tinggi antara lain ikan kembung, trout, haring, sarden, tuna albacore, salmon dan halibut. Agar manfaat omega-3 lebih terasa, sebaiknya olah ikan dengan dibakar atau

dipanggang, bukan digoreng. Hal ini untuk menghindari adanya tambahan lemak dalam ikan.

- **Almond & Walnut**

Kacang-kacangan seperti Almond dan Walnut mengandung lemak tak jenuh yang tinggi, sehingga tepat sebagai makanan penurun kolesterol. Mengonsumsi 42.5 gram almond atau walnut setiap hari bisa mengurangi resiko penyakit jantung. Namun harus pastikan bahwa kacang-kacangan yang dikonsumsi tidak dilapisi gula atau garam berlebih. Semua jenis kacang-kacangan memiliki kandungan kalori yang tinggi, jadi mengonsumsi sedikit saja cukup bila tidak ingin berat badan bertambah.

- **Alpukat**

Salah satu makanan penurun kolesterol yang mudah didapatkan dan diolah menjadi berbagai macam menu makanan adalah alpukat. Alpukat mengandung lemak tak jenuh yang dapat menjadi sumber energi untuk tubuh, serta juga rendah fruktosa sehingga dapat mengontrol kadar gula dalam darah. Mengonsumsi satu buah alpukat setiap harinya bisa mengurangi tingkat LDL dalam tubuh, mencegah stroke, kanker, penyakit pembuluh darah serta serangan jantung yang disebabkan oleh kolesterol tinggi.

- **Minyak Zaitun**

Ganti minyak makan anda dengan minyak zaitun untuk membantu mengurangi kolesterol. Minyak zaitun bisa digunakan untuk menumis sayuran atau bahan pelengkap dalam salad. Anda juga bisa menggunakan minyak zaitun untuk pengganti margarin dalam roti. Meskipun minyak zaitun merupakan makanan penurun kolesterol yang tepat, minyak ini memiliki kandungan kalori yang tinggi jadi sebaiknya tidak dikonsumsi secara berlebihan. 2 sendok makan minyak zaitun setiap hari sangat cukup untuk menjaga kesehatan tubuh.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cegah-kolesterol-dengan-konsumsi-makanan-pengganti-penurun-kolesterol-berikut-ini.html>