

## Pintar Kontrol Hidangan Bersantan



Gulai dan Kare adalah makanan khas Indonesia yang banyak disukai. Tapi tahukah Bunda? Di balik rasanya yang gurih dan menggoyang lidah, kandungan santannya dapat menaikkan kadar kolesterol dalam darah dan menurunkan kesehatan tubuh.

Untuk dapat menikmati hidangan bersantan ini, pintar-pintar mengontrol diri dengan cara-cara berikut ini.

### **Hindari Santan Terlalu Kental**

Tidak seperti kebanyakan makanan nabati lainnya, santan sangat tinggi lemak jenuh sehingga memiliki efek pada kadar kolesterol darah. Mengonsumsi  $\frac{1}{2}$  cangkir santan dapat menyediakan 24 gram lemak jenuh, melebihi dari kebutuhan harian yang direkomendasikan per 2000 kalori, seperti yang dimuat oleh situs *Livestrong*, yang memberikan informasi tentang kesehatan, nutrisi, dan olahraga. Hal ini juga ditekankan oleh Dietary Guidelines for Americans 2010 bahwa kurang dari 10% dari kalori yang dikonsumsi diperbolehkan berasal dari lemak jenuh. Untuk menghindarinya, batasi konsumsi hidangan bersantan, atau masak hidangan tersebut dengan menggunakan santan encer.

### **Meningkatkan Asupan Serat**

Menurunkan kolesterol jahat atau Low-density Lipoprotein (LDL) penting untuk menjaga kesehatan jantung. Makanan seperti biji-bijian, buah-buahan, sayuran, dan kacang-

kacangan mengandung serat dan kaya lemak tak jenuh, direkomendasikan oleh situs *Livestrong* untuk menurunkan total kolesterol dalam darah. Kurangi konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan lemak, serta tingkatkan asupan sayuran maupun buah-buahan.

### **Mengganti Lemak Jenuh**

Tidak semua lemak buruk untuk kadar kolesterol. Lemak tak jenuh ditemukan pada ikan dan minyak zaitun, yang dapat menurunkan kolesterol jahat sekaligus meningkatkan kolesterol baik. Ganti makanan tinggi lemak jenuh, seperti daging merah dengan ikan. Tapi situs *Livestrong* juga menyarankan untuk membatasi konsumsi makanan lemak tak jenuh, karena biasanya mengandung tinggi kalori dan berisiko menyebabkan obesitas.

### **Rutin Berolahraga**

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan stroke. Manfaat olahraga tergantung pada durasi, frekuensi, dan intensitas. Semakin banyak dan intens berolahraga, semakin mudah menurunkan berat badan dan kadar kolesterol dalam darah, seperti yang diterangkan situs *Livestrong*. Tapi jangan berlebihan ya, hal terbaik adalah melakukannya secara perlahan untuk membangun rutinitas, misalnya jalan cepat, jogging, atau bersepeda.

Lakukan cara-cara di atas untuk menjaga kesehatan tubuh dan menjauhkan dari penyakit degeneratif.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pintar-kontrol-hidangan-bersantan.html>