

3 Aktivitas untuk Menjaga Nilai Normal Kolesterol



Kolesterol merupakan zat lemak yang berperan penting untuk pengangkutan lemak dan pembuatan hormon. Namun jika kadar kolesterol terlalu tinggi atau rendah justru akan berakibat tak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu, menjaga nilai normal kolesterol sangat dianjurkan.

Beberapa penyakit yang dapat disebabkan oleh kolesterol tinggi ialah jantung, stroke hingga penyakit mematikan lainnya. Olahraga merupakan aktivitas yang dapat mengurangi tingkat kadar kolesterol jahat dan meningkatkan kadar kolesterol baik. Untuk itu, Ibu dapat membantu menjaga nilai normal kolesterol dengan melakukan 3 aktivitas ini.

1. Konsumsi jenis makanan sehat

Hal ini penting dilakukan agar nilai normal kolesterol tetap terjaga. Dikutip dari Jurnal Kesehatan Masyarakat, Maret 2010-September 2010, Vol. 4, No. 2, Ibu harus menghindari makanan dengan kandungan lemak trans. Selain itu, biasakan untuk menyantap makanan berserat, terutama makanan berserat larut air ya, Bu.

2. Yoga

Dikutip dari *BBC* dari penelitian yang dilakukan di Belanda pada 3000 partisipan, jenis olahraga yang satu ini juga memiliki gerakan yang dapat menjaga, bahkan menurunkan nilai kolesterol. Melakukan olahraga ini yang satu ini akan membuat pernapasan akan lebih lancar. Tidak hanya itu, yoga dapat memberikan efek relaksasi sehingga orang tidak

mudah stres dan memicu penyakit akibat kolesterol.

3. Menurunkan berat badan

Apabila Ibu memiliki berat tubuh yang berlebih, maka tindakan menurunkan berat badan wajib dilakukan. Obesitas mampu mengakibatkan diabetes atau meningkatnya kolesterol dalam tubuh. Ibu dapat menurunkan berat badan dengan menambahkan kegiatan yang dijalani, seperti meningkatkan aktivitas berjalan kaki, latihan beban, bersepeda, aerobik hingga berenang. Dengan berolahraga, Ibu juga dapat menurunkan kolesterol jahat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/3-aktivitas-untuk-menjaga-nilai-normal-kolesterol.html>