

## Kontrol Kolesterol Agar Jantung Tetap Sehat



Menjaga kadar kolesterol dalam darah merupakan salah satu cara yang tepat untuk mendukung kinerja jantung. Kolesterol sebenarnya memiliki fungsi yang baik untuk tubuh seperti menjadi salah satu bahan pembentuk dinding sel alami yang berguna bagi tubuh. Namun, Ibu perlu tahu bahwa kadar kolesterol yang tinggi justru bisa menyebabkan pengaruh negatif, salah satunya adalah meningkatkan risiko gangguan jantung. Nah, untuk menyiasati kondisi jantung agar tetap sehat, cara yang tepat adalah dengan menurunkan kolesterol jahat dalam darah atau dikenal dengan LDL.

Menjaga kadar kolesterol dalam darah merupakan anjuran wajib untuk membantu mencegah adanya penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah. Hal ini disebabkan karena salah satu pemicu jantung koroner adalah terjadinya penyumbatan pada pembuluh koroner tersebut. Oleh sebab itu, disarankan untuk menjalani pola hidup sehat termasuk dengan menjaga kestabilan kadar kolesterol HDL dan LDL sebagai langkah awal mewujudkan jantung yang sehat. Berikut ini adalah beberapa cara yang bisa Ibu lakukan untuk membantu mencegah penyumbatan pembuluh koroner.

### 1. Menjaga kadar Kolesterol dengan Makanan Sehat

Makanan sehat memang kebutuhan bagi siapa saja. Perlu diketahui, bahwa makanan sehat adalah tidak hanya berasal dari jenis makanan saja, melainkan lebih kepada pola makan yang sehat dan teratur. Sebagai contoh, membatasi konsumsi makanan manis atau berlemak dalam kadar yang lebih akan sangat membantu untuk mengurangi adanya penumpukan lemak

Selain itu, Ibu juga bisa mencoba menyeimbangkan gizi pada jenis makanan seperti adanya sumber karbohidrat dari nasi, beras merah, kentang, atau bihun. Kemudian, lengkapi juga dengan aneka protein yang diperoleh dari ikan, ayam, tahu, atau tempe. Untuk melengkapinya, Ibu bisa menambahkan asupan vitamin dan mineral, serta serat dari buah atau sayur yang sehat.

## 2. Menurunkan Kolesterol dengan fitosterol

Hal lain yang bisa dilakukan untuk mencegah jantung koroner adalah dengan mengonsumsi makanan tertentu yang bisa membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Misalnya, dengan mengonsumsi salah satu jenis lemak yang berasal tumbuhan atau dikenal dengan fitosterol yang umumnya terkandung pada kacang-kacangan. Dikutip dari buku *Jus Super Ajaib* oleh Rita Ramayulis, DCN., M.Kes., fitosterol adalah komponen biokimia yang terdapat pada panganan nabati dan dapat menghambat kolesterol di usus, memperbaiki pengaturan kolesterol darah pada tingkat normal, serta meningkatkan pengeluaran garam empedu yang terbuat dari kolesterol.

## 3. Menurunkan Kolesterol dengan Bantuan Sereal

Biji gandum merupakan bahan alami yang banyak dimanfaatkan orang untuk mengurangi risiko penyakit jantung. Dikutip dari buku *Cholesterol Cures: More Than 325 Natural Ways to Lower Cholesterol and Live Longer*, Ibu bisa sereal sebagai menu sarapan. Serat yang terkandung di dalam makanan tersebut bisa menghindarkan dari penyumbatan pembuluh koroner dan menghilangkan kolesterol jahat dalam darah.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kontrol-kolesterol-agar-jantung-tetap-sehat.html>