

## Pentingnya Kolesterol Normal Guna Cegah 3 Penyakit Ini



Kolesterol yang tinggi dalam darah bisa memicu banyak penyakit mematikan yang berbahaya jika dibiarkan. Maka dari itu, alangkah baiknya untuk menjaga kadar kolesterol dalam darah agar lebih stabil dan tidak lupa untuk selalu mengecek setiap saat untuk mengetahui tingkat perubahannya.

Kolesterol normal diharapkan bisa tetap seimbang dengan mengonsumsi makanan tertentu seperti buah dan sayur yang lebih sehat. Kolesterol merupakan senyawa lemak hasil dari beberapa bagian sel yang terdapat dalam tubuh. Sejatinya, tubuh masih membutuhkan senyawa ini untuk tetap sehat, akan tetapi hindari kolesterol jahat yang menjadi musuh utama dalam tubuh. Sebaliknya, kolesterol normal yang baik sangat dibutuhkan untuk menjaga kestabilan kondisi tubuh. Dilansir dari buku *Kontroversi 101 Mitos Kesehatan* oleh dr. Florentina R. Wahjuni, tanpa ada kolesterol, kemampuan berbicara, koordinasi gerak tubuh, serta sel saraf akan mengalami gangguan.

Dalam buku *Natural Standard Medical Conditions Reference E-Book: An Integrative Approach*, jumlah kolesterol jahat dalam tubuh tidak boleh melebihi 130-159 mg/dL. Dalam batas tinggi, kolesterol jahat diperkirakan sekitar 160-190 mg/dL. Oleh sebab itu, Ibu disarankan senantiasa mengatur pola makan dan mengetahui kadar kolesterol anggota keluarga secara berkala demi menjaga kesehatan lebih baik di masa depan. Beberapa penyakit yang akan muncul saat kolesterol jahat ada di level tinggi antara lain adalah sebagai berikut,

### 1. Penyakit Jantung

Penyakit jantung umumnya disebabkan oleh kadar kolesterol yang tinggi dalam tubuh. Penyakit yang satu ini bahkan menjadi penyakit paling berisiko yang dipicu oleh tingginya kolesterol jahat. Alasannya, kolesterol yang berlebihan akan menempel di dinding pembuluh darah dan melekat berlapis-lapis. Dikutip dari buku *Terapi Jus untuk Kolesterol* oleh Yuni Harlinawati beserta konsultan ahli, Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS, akibat kolesterol tinggi, aliran darah menjadi tidak lancar dan oksigen yang dibawa darah untuk men-supply jantung pun lebih sedikit dan tidak seimbang.

## 2. Stroke

Stroke juga termasuk dalam jenis penyakit yang dipicu karena kolesterol yang tinggi. Kadar kolesterol jahat dalam darah tersebut akan menyebabkan penyumbatan pembuluh darah arteri ke sehingga memicu penyakit stroke. Menurut buku *Ramuan Lengkap Herbal Taklukkan Penyakit* oleh Prof H. Hembing W., tanpa lancarnya aliran darah yang memasok oksigen ke otak, maka sel otak rentan mati dan jaringannya pun rusak dan fungsinya terganggu.

## 3. Kolesterol Rendah

Kolesterol tinggi memang mengakibatkan banyak penyakit berbahaya, namun ketidakseimbangan dalam kadar kolesterol juga tidak dianjurkan dalam kesehatan. Menurut buku *Terapi Jus untuk Kolesterol*, kolesterol juga memiliki manfaat, seperti pembungkus jaringan saraf, pelapis selaput sel, bahan dasar pembentuk hormon steroid, pelarut vitamin A,D,E,K, serta membantu perkembangan jaringan otak anak. Dilansir dari buku *Kontroversi 101 Mito Kesehatan* oleh dr. Florentina R. Wahjuni, kolesterol rendah dapat menyebabkan penderita merasakan nyeri.

Penting untuk menjaga nilai kolesterol dalam batas normal Nah, untuk menjaga nilai kolesterol normal, cara yang paling efektif adalah dengan menjaga pola makan dan menjalankan pola hidup sehat sejak dini ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pentingnya-kolesterol-normal-guna-cegah-3-penyakit-ini.html>