

8 Sumber Makanan yang Mengandung Lemak Sehat



Sumber Foto : Unsplash.com

Tingginya lemak jenuh dapat meningkatkan terjadinya penyakit jantung dan stroke yuk kenali sumber makanan yang mengandung lemak baik

Lemak adalah bagian penting dari diet yang sehat dan seimbang. Lemak adalah sumber asam lemak esensial, yang tidak dapat dibuat sendiri oleh tubuh. Namun kebutuhan lemak ini tidak baik jika terlalu berlebihan, untuk itu penting bagi Anda untuk membatasinya.

Lemak membantu tubuh menyerap vitamin A, vitamin D dan vitamin E. Vitamin ini larut dalam lemak, yang berarti hanya dapat diserap dengan bantuan lemak.

Setiap lemak yang tidak digunakan oleh sel-sel tubuh Anda akan diubah menjadi lemak tubuh. Demikian juga, karbohidrat dan protein yang tidak terpakai juga diubah menjadi lemak di tubuh.

Terdapat 2 jenis lemak yang kita konsumsi sehari-hari lemak jenuh dan lemak tidak jenuh. Jika Anda ingin mengurangi risiko penyakit jantung, Anda harus mengurangi asupan lemak secara keseluruhan dan menukar lemak jenuh dengan lemak tak jenuh.

Berikut ini merupakan makanan yang mengandung lemak tidak jenuh yang dapat membantu Anda mengurangi risiko penyakit jantung

1. Alpukat

Alpukat merupakan salah satu buah yang kaya akan lemak tidak jenuh. Alpukat juga merupakan salah satu sumber potasium dan memiliki senyawa antioksidan yang baik untuk tubuh.

Selain itu alpukat juga merupakan sumber serat yang bagus, yang bermanfaat untuk kesehatan saluran

cerna, kesehatan jantung dan membantu menjaga berat badan.

2. Ikan

Lemak ikan mengandung asam lemak tak jenuh dan omega-3, yang berperan penting dalam kesehatan jantung dan otak. Baik produk ikan segar maupun kalengan merupakan sumber asam lemak omega-3 yang baik.

Ikan yang mengandung lemak tidak jenuh seperti:

- Tuna
- Ikan haring
- Ikan kembung
- Ikan salmon
- Ikan sarden
- Ikan trout

3. Chia seed

Meski berukuran kecil, biji chia kaya akan berbagai nutrisi. Satu ons atau 28,35 g biji chia mengandung 8,5 g lemak, sebagian besar adalah asam lemak omega-3. Biji chia juga memiliki banyak manfaat kesehatan, seperti menurunkan tekanan darah dan memiliki efek anti-inflamasi.

4. Minyak zaitun

Minyak zaitun kaya akan lemak tak jenuh tunggal yang baik untuk kesehatan jantung. Minyak ini mengandung vitamin E, vitamin K, dan antioksidan kuat. Rata-rata, 1 sdm minyak zaitun mengandung 124 kkal dan 14 g lemak.

Lemak ini merupakan komponen penting dari diet Mediterania, yang telah terbukti memiliki banyak manfaat kesehatan mengenai kesehatan jantung, manajemen gula darah, dan manajemen berat badan.

5. Telur

Telur adalah sumber protein yang sangat populer selain itu telur juga memiliki kandungan lemak yang baik.

Kuning telur mengandung vitamin D dan kolin, vitamin B yang dapat mendukung fungsi hati, otak, saraf, dan otot. Kuning telur juga mengandung fitonutrien lain, termasuk lutein.

6. Kacang – kacang

Kacang – kacang merupakan salah satu makan sehat yang tinggi akan lemak dan serat, selain itu kacang juga merupakan salah satu sumber protein yang baik bagi tubuh.

Kacang juga mengandung vitamin E, kaya akan magnesium dan mineral.

7. Cokelat hitam

Cokelat hitam merupakan makanan bergizi yang banyak disukai banyak orang makanan ini mengandung tinggi lemak sekitar 65% kalori.

Selain itu, cokelat hitam mengandung serat dan beberapa nutrisi penting, termasuk zat besi dan magnesium, yang mungkin sulit didapatkan oleh sebagian orang.

Penting untuk memilih cokelat hitam yang memiliki kandungan kakao 70 %, karena kebanyakan cokelat mengandung gula yang tinggi dan lebih rendah nutrisi

8. Yoghurt

Yoghurt merupakan produk susu yang tinggi akan lemak dan kaya akan nutrisi, selain itu yoghurt juga kaya

akan probiotik yang baik untuk kesehatan Anda.

Studi menunjukkan bahwa yogurt dapat meningkatkan kesehatan pencernaan dan bahkan dapat membantu mengatur berat badan dan mengurangi risiko penyakit jantung.

Referensi :

- Healthline (2021). 9 High-Fat Foods That Offer Great Health Benefits
- Medical News Today (2022). What are the most healthful high fat foods?
- NHS (2020). Fat: The Fact
- Mayo Clinic (2021). Dietary fat: Know which to choose