

## Cara Mencegah Meningkatnya Kolesterol Pada Tubuh



Sumber Foto : Asta Homewear

***Belakangan ini kadar kolesterol yang tinggi tidak hanya dialami pada orang tua atau lansia, namun banyak terjadi pada kalangan usia muda. Makanan berkalori tinggi sering menjadi salah satu penyebab kenaikan kadar kolestrol. Apa yang sebaiknya dilakukan untuk mencegah hal tersebut?***

Kolesterol diproduksi di hati dan memiliki banyak fungsi penting. Misalnya, membantu menjaga dinding sel tetap fleksibel dan diperlukan untuk membuat beberapa hormon. Namun, seperti apa pun di dalam tubuh, terlalu banyak kolesterol atau kolesterol ada di tempat yang salah akan menimbulkan masalah.

Kolesterol tinggi merupakan kondisi terlalu banyak zat lemak dalam darah Anda. Hal ini terutama disebabkan oleh makan makanan berlemak, tidak cukup berolahraga, kelebihan berat badan, merokok, dan mengonsumsi alkohol. Salah satu faktor risiko memiliki kolestrol tinggi adalah faktor keturunan keluarga.

### Bagaimana cara mencegahnya?

#### 1. Makan makanan yang menyehatkan jantung

Beberapa perubahan dalam diet Anda dapat mengurangi kolesterol dan meningkatkan kesehatan jantung Anda:

- **Kurangi lemak jenuh.** Lemak jenuh, ditemukan terutama dalam daging merah dan produk susu penuh lemak, hal ini meningkatkan kolesterol total Anda. Mengurangi konsumsi lemak jenuh dapat mengurangi kolesterol low-density lipoprotein (LDL) - kolesterol "jahat"

- **Menghilangkan lemak trans.** Lemak trans, kadang-kadang tercantum pada label makanan sebagai "minyak sayur terhidrogenasi parsial", sering digunakan dalam margarin dan kue kering, biskuit, dan kue yang dibeli di toko. Lemak trans meningkatkan kadar kolesterol secara keseluruhan. Food and Drug Administration telah melarang penggunaan minyak nabati terhidrogenasi sebagian pada 1 Januari 2021
- **Konsumsi makanan yang kaya akan asam lemak Omega-3.** Asam lemak Omega-3 tidak mempengaruhi kolesterol LDL. Tetapi mereka memiliki manfaat kesehatan jantung lainnya, termasuk mengurangi tekanan darah. Makanan dengan asam lemak omega-3 termasuk salmon, mackerel, herring, dan walnut
- **Meningkatkan serat larut.** Serat larut dapat mengurangi penyerapan kolesterol ke dalam aliran darah Anda. Serat larut ditemukan dalam makanan seperti oatmeal, kacang merah, apel dan pir
- **Tambahkan whey protein.** Whey protein yang ditemukan dalam produk susu, dapat menjelaskan banyak manfaat kesehatan yang dikaitkan dengan produk susu. Penelitian telah menunjukkan bahwa protein whey yang diberikan sebagai suplemen menurunkan kolesterol LDL dan kolesterol total serta tekanan darah.

## 2. Memperbanyak olahraga

Sebaiknya melakukan olahraga selama 150 menit (2,5 jam) dalam seminggu.

Beberapa hal yang baik untuk dicoba saat memulai meliputi:

- **Berjalan.** Cobalah berjalan cukup cepat sehingga jantung Anda mulai berdetak lebih cepat
- **Berenang**
- **Bersepeda**
- Cobalah beberapa latihan berbeda untuk menemukan sesuatu yang Anda sukai. Anda lebih mungkin untuk terus melakukannya jika Anda menikmatinya.

## 3. Berhenti merokok

Berhenti merokok meningkatkan kadar kolesterol HDL Anda. Manfaat berhenti merokok terjadi dengan cepat, seperti:

- Dalam waktu 20 menit setelah berhenti, tekanan darah dan detak jantung Anda kembali normal dari peningkatan akibat rokok
- Dalam tiga bulan setelah berhenti, sirkulasi darah dan fungsi paru-paru Anda mulai membaik
- Dalam satu tahun setelah berhenti, risiko penyakit jantung Anda adalah setengah dari perokok.

## 4. Menurunkan berat badan

Menurunkan beberapa kilogram dapat memberikan kontribusi menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Jika Anda minum minuman manis, beralihlah ke air putih. Makan cemilan – cemilan yang manis sebaiknya perhatikan kalornya.

Cari cara untuk memasukkan lebih banyak aktivitas ke dalam rutinitas harian Anda, seperti menggunakan tangga daripada menggunakan lift atau parkir lebih jauh dari pintu masuk kantor Anda. Berjalan-jalan saat istirahat di tempat kerja. Cobalah untuk meningkatkan aktivitas berdiri, seperti memasak atau berkebun.

## 5. Kurangi konsumsi alkohol

Terlalu banyak alkohol dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius, termasuk tekanan darah tinggi, gagal jantung dan stroke.

Apabila Anda sudah melakukan hal yang direkomendasikan di atas namun kadar kolesterol tidak juga turun, sebaiknya konsultasikan dengan dokter. Dokter mungkin akan merekomendasikan obat untuk Anda. Tetap lakukan perubahan gaya hidup di atas meskipun Anda sudah mengonsumsi obat penurun kolesterol.

Referensi :

- Mayo Clinic. 2020. Top 5 Lifestyle Changes to Improve your Cholesterol.
- Thorpe M, Healthline. 2017. 10 Natural Ways to Lower Your Cholesterol Levels
- American Heart Association. 2020. Prevention and Treatment of High Cholesterol (Hyperlipidemia).
- NHS UK. 2019. What is High Cholesterol?.