

TIPS AMPUH HINDARI KOLESTEROL NAIK SAAT LEBARAN

By : Ennovia Lintang Kinasih

Apa sih kolesterol itu?

Kolesterol merupakan jenis lemak yang terdapat dalam tubuh dan memiliki peran penting bagi berbagai fungsi biologis. Namun, jika kadarnya terlalu tinggi, kolesterol dapat menumpuk di dinding pembuluh darah, membentuk plak, dan berpotensi menyebabkan penyumbatan yang mengganggu aliran darah.

Secara umum, kadar kolesterol total yang sehat adalah di bawah 200 mg/dL



Waspadai Gejala Kolesterol

Dalam banyak kasus, kadar kolesterol yang tinggi umumnya tidak menimbulkan gejala yang jelas hingga munculnya komplikasi seperti stroke. Meski begitu, di bawah ini terdapat beberapa kondisi yang dapat menjadi indikasi adanya kolesterol tinggi dan perlu diwaspadai.

1

Mudah kesemutan pada kaki dan tangan

3

Mudah merasa lelah

5

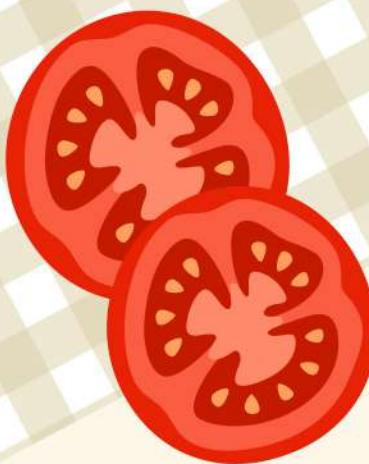
Sesak napas

2

Sakit kepala dan kaku/nyeri pada leher, tengkuk atau pundak

4

Nyeri dada, terutama pada dada kiri



Makanan khas lebaran dengan kolesterol tinggi

Pada hari raya, salah satu tradisi yang selalu hadir adalah hidangan khas Lebaran yang menggugah selera. Sayangnya, banyak hidangan Lebaran dibuat dengan santan yang kaya akan lemak. Kandungan kolesterol yang cukup tinggi membuatnya perlu dibatasi dalam konsumsi agar tetap sehat.

Beberapa hidangan lebaran yang tinggi kolesterol



Opor Ayam

Walaupun memiliki cita rasa yanglezat, opor ayam tergolong makanan dengan kadar kolesterol tinggi. Hal ini disebabkan oleh penggunaan santan yang kaya akan lemak dalam proses pembuatannya.

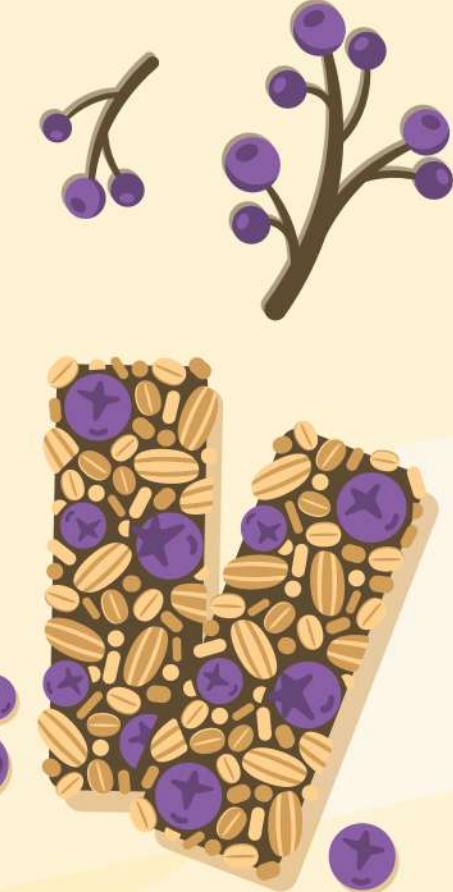
Rendang

Rendang mengandung santan kental yangkaya lemak, ditambah dengan daging sapi yang turut menyumbang lemak dan kolesterol. Oleh karena itu, konsumsi dalam jumlahberlebihan sebaiknya dihindari.



Sambal goreng kentang

Sambal goreng kentang umumnya dibuat dengan santan yang memiliki kandungan lemak tinggi dan menggunakan minyak dalam jumlah cukup banyak serta masih ditambahkan hati dan/atau krecek.





Lalu, kita harus bagaimana supaya kolesterol tetap stabil selama Lebaran?

Mengendalikan kadar kolesterol tetap stabil saat Lebaran

● Mengurangi makanan berlemak tinggi

Sebaiknya, hindari mengonsumsi hati, krecek dan jeroan terlalu banyak, karena umumnya mengandung lemak serta kolesterol dalam jumlah tinggi. Konsumsi dengan porsi kecil untuk menghindari peningkatan kolesterol berlebih.

● Perbanyak konsumsi serat melalui buah dan sayur

Serat diketahui mampu menurunkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh. Selain itu, serat juga berperan dalam mengontrol berat badan serta membantu menjaga keseimbangan kadar gula darah.

● Melakukan aktivitas fisik ringan

Meskipun suasana Lebaran sering membuat kita lebih santai, kegiatan ringan seperti berjalan kaki dapat mendukung kesehatan jantung. Tetap aktif juga berkontribusi dalam menurunkan kadar gula darah, tekanan darah, dan lemak dalam tubuh.

● Mengurangi konsumsi manis

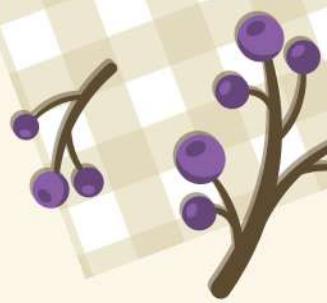
Konsumsi gula berlebih dapat meningkatkan kadar kolesterol dan mengganggu metabolisme tubuh. Sebaiknya perbanyak minum air putih untuk meningkatkan metabolisme serta mengurangi kemungkinan lonjakan kadar gula darah.



Kolesterol aman saat Lebaran

Menjaga kadar kolesterol tetap stabil saat Lebaran bukan berarti harus menghindari hidangan khas sepenuhnya, tetapi lebih kepada mengatur pola makan dan gaya hidup secara bijak. Dengan membatasi makanan tinggi lemak, memperbanyak konsumsi serat, tetap aktif secara fisik, serta mengurangi konsumsi gula, kita dapat menikmati momen Lebaran tanpa khawatir akan lonjakan kolesterol.

Jadikan perayaan ini sebagai kesempatan untuk tetap sehat dengan menerapkan kebiasaan makan yang lebih seimbang. Tentu saja, setelah Lebaran berlalu, tubuh tetap bugar dan terhindar dari risiko penyakit yang disebabkan oleh kolesterol tinggi.



Kolesterol Terkendali, Lebaran Happy!