



## **MENURUNKAN KOLESTROL**

Kolestrol adalah metabolit yang mengandungi lemak sterol (*waxy steroid*) yang ditemui pada membrane sel dan diedarkan dalam plasma darah. Kolestrol bersifat lembut, berminyak dan tidak berbau. Ia terdapat dalam setiap bahagian badan, terutamanya di dalam otak, system saraf, kulit, hati, usus, limpa dan hormone sex. Kolestrol diperlukan untuk proses biologi dalam badan, namun begitu ia tidak boleh hadir dalam jumlah yang terlalu banyak.

Kolestrol dihasilkan dalam badan oleh hati dengan jumlah di antara 800 hingga 1000 mg sehari. Pengambilan dari sumber makanan dikatakan sangat kecil pengaruhnya terhadap peningkatan kepekatan kolestrol badan. Namun begitu, pengambilan harian perlu dihadkan kepada 300 mg sahaja.

Kolestrol adalah salah satu bahan yang menjadi punca kepada penyakit jantung. Apabila tahap kolestrol menjadi tinggi di dalam darah, ia berpotensi untuk melekat pada dinding saluran darah. Apabila ini terjadi, saluran darah akan menyempit dan akhirnya akan tersumbat. Proses ini dipanggil *atherosclerosis*.

Apabila perkara ini terjadi, seseorang individu itu akan mengalami penyakit jantung. Sekiranya ia terjadi di otak, kesannya ialah berlakunya strok. Selain daripada jantung, kolestrol juga dikaitkan dengan masalah pendengaran, penglihatan dan kecerdasan minda seseorang. Semua ini adalah diakibatkan oleh *atherosclerosis* yang mengganggu penyediaan nutrient dan oksigen yang mencukupi untuk organ-organ tersebut.

## **10 JENIS MAKANAN UNTUK MENGURANGKAN KOLESTROL**

Perkara pertama untuk mendapatkan diet jantung sihat ialah dengan mengurangkan pengambilan lemak “tidak baik” terutamanya lemak tepu dan lemak trans. Sekiranya mengurangkan pengambilan lemak “tidak baik” tidak dapat membantu mengurangkan kolestrol di dalam badan anda, anda mungkin perlu untuk memperbaiki diet anda dan menambah pengambilan makanan khas untuk membantu mengurangkan kolestrol. Berikut disenaraikan 10 jenis makanan untuk membantu mengurangkan kolestrol:

## 1. Epal

Pektin epal ialah serat larut yang membantu mengeluarkan kolestrol daripada system badan. *Flavonoids (Quercetin)* yang terdapat di dalam epal bertindak sebagai anti-oksidan yang membantutkan proses pengumpulan LDL kolestrol “jahat” di dalam saluran darah.

## 2. Kekacang

Kekacang dan sayur-sayuran adalah sumber yang terbaik untuk mendapatkan serat larut dan protin sayuran yang tinggi. Kombinasi kekacang dengan beras perang, bijirin, jagung dan gandum membolehkan anda mendapat sumber protin yang lengkap. Kombinasi kekacang yang tepat boleh menjadi ganti kepada protin daging merah yang mengandungi tinggi lemak tepu.

## 3. Beras perang

Minyak yang terdapat di dalam beras perang mengurangkan kolestrol. Beras perang boleh digabungkan dengan kekacang untuk mendapatkan protin lengkap yang rendah lemak tepu. Tambahan lagi, beras perang membekalkan dos serat yang baik untuk jantung, magnesium dan vitamin B.

## 4. Kulit kayu manis

Kajian yang diterbitkan dalam jurnal *Diabetes Care* mendapati bahawa pengambilan setengah sudu the kulit kayu manis sehari dapat mengurangkan kadar gula dalam darah bagi pesakit diabetes *Type 2*. Ia juga mengurangkan *triglyceride*, LDL, kolestrol “jahat” dan keseluruhan jumlah kolestrol dalam badan.

## 5. Bawang putih

Bawang putih mengandungi bahan kimia *allicin*, yang terbukti dapat membunuh bakteria dan kulat dan mengurangkan beberapa jenis masalah penghadaman. Ia juga boleh mengurangkan bahan-bahan yang menyebabkan darah tersumbat dalam darah.

## 6. Anggur

*Flavonoids* dalam anggur melindungi kolestrol LDL daripada kerosakan radikal bebas dan mengurangkan penggumpalan platelet. Efek pengurangan LDL dalam anggur datang daripada kompaun yang dihasilkan oleh anggur untuk mengelakkan kulat. Anggur yang berwarna lebih gelap adalah lebih baik.

## 7. Oats

Oatmeal mengandungi serat larut, yang mengurangkan kolestrol “jahat”, LDL (*low-density lipoprotein*). 5 hingga 10gram serat larut per hari dapat mengurangkan kolestrol LDL sebanyak 5%. Mengambil 1.5 cawan oatmeal yang dimasak membekalkan 4.5 gram serat- cukup untuk mengurangkan kadar kolestrol anda.

### **8. Ikan salmon**

Komponen kesihatan yang paling utama didalam ikan salmon termasuklah asid lemak Omega 3 dan protin. Komponen-komponen ini memberi kesan baik kardiovaskular. *The American Heart Association* mencadangkan seseorang individu itu untuk mengambil sekurang-kurangnya 2 hidangan ikan per minggu dalam diet, terutamanya ikan berlemak (salmon, tuna, mackerel, sardine, ikan bilis dan herring).

### **9. Produk soya**

Komponen penting yang amat berguna di dalam kacang soya ialah *isoflavones* dan serat larut. *Isoflavones* bertindak seperti hormone manusia yang mengawal turun naik kolestrol LDL. Semua jenis produk soya (kacang soya, tauhu, tempe, susu soya dan lain-lain ) adalah sumber protin yang lengkap.

### **10. Walnut**

Walnut bagus untuk mengurangkan kolestrol dalam darah kerana ia kaya dengan *polyunsaturated fatty acids*. Walnut dapat membantu saluran darah untuk kekal sihat dan elastic. Kacang almond juga memberi kesan yang hamper sama dan memberi keputusan peningkatan yang baik dalam hanya 4 minggu. Pengambilan lebih kurang 1/3 cawan walnut per hari dapat mengurangkan kolestrol LDL sebanyak 12%.

“Sila share kepada kenalan anda tanpa mengubah sebarang informasi dalam artikel”



www.marissa-esthetic.com  
Semenyih (HQ) : 03-87234808/013-2448484  
Sepang : 03-31413729  
Melaka : 06-3170412/013-3386698  
Shah Alam : 019-3963678  
Bandar Baru Bangi : 03-89252334  
Kuantan : 017-3581619  
Nilai : 012-3585949\*Kelantan : 017-3581610