



KOLESTEROL

Kolesterol adalah salah satu jenis lemak yang terdapat di dalam tubuh. Kolesterol memiliki fungsi penting bagi tubuh. Namun, jika kadarnya melebihi batas normal, kolesterol akan menumpuk di pembuluh darah dan membentuk plak yang dapat menyumbat pembuluh darah.

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya kolesterol tinggi adalah:

- Merokok
- Jarang berolahraga atau melakukan aktivitas fisik
- Mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan
- Mengonsumsi makanan tinggi kolesterol dan lemak jenuh, seperti gorengan, susu full cream, kulit ayam, dan jeroan
- Mengalami stres
- Obesitas atau kelebihan berat badan
- Diabetes
- Hipotiroidisme
- Gagal ginjal kronis
- HIV/AIDS

Untuk mencegah tingginya kadar kolesterol dalam tubuh, ada sejumlah upaya yang dapat dilakukan, yaitu:

- Tidak merokok
- Berolahraga secara rutin, minimal 30 menit sehari
- Mengelola stres dengan baik
- Menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tetap ideal
- Menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi lengkap dan seimbang
- Mengonsumsi makanan yang mengandung serat, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran
- Membatasi makanan yang mengandung kolesterol tinggi
- Membatasi konsumsi minuman beralkohol
- Membatasi konsumsi makanan yang berlemak tinggi, khususnya lemak jenuh, seperti daging merah dan kue

dr. Eko Yuniyanto, Sp. F., M.H.Kes
No Serdik : 202409002020

