

KOLESTEROL

APA ITU KOLESTEROL ?

- Kolesterol adalah zat berlipid, seperti lemak yang ditemukan di dalam darah dan dibutuhkan oleh tubuh kita.
- Terlalu banyak kolesterol dapat menimbun dan menyumbat arteri anda - memperbesar kemungkinan serangan jantung atau stroke.



JENIS KOLESTEROL



Kolesterol Baik

- Membantu membersihkan kelebihan kolesterol dan mencegah penumpukan di dalam arteri.
- Menurunkan resiko serangan jantung dan stroke.

Kolesterol Jahat

- Membentuk penumpukan kolesterol di dalam arteri.
- Meningkatkan resiko serangan jantung dan stroke.

Pola Makan Sehat-Jantung



- Buah dan sayuran segar
- Gandum
- Tanaman sterol (Minyak sayur, kacang-kacangan, biji-bijian)

TIPS UNTUK MENURUNKAN KOLESTEROL

Menghilangkan Lemak Tubuh Yang Berlebihan

- Berat badan yang berlebihan/kegemukan dapat meningkatkan kadar kolesterol



Tidak Merokok

- Merokok dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat di dalam tubuh anda



Rajin Berolahraga



- Gerak jalan setidaknya 30 menit setiap hari
- Olahraga dapat meningkatkan kadar kolesterol baik dan menurunkan kolesterol jahat