

Kolesterol: Terlalu banyak bisa berbahaya. Makanan Eropa dan Timur Tengah

Seiring dengan merokok, tekanan darah tinggi dan kegemukan, terlalu banyak kolesterol dalam darah dapat meningkatkan resiko serangan jantung dan stroke. Tetapi makanan yang tepat dan aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengendalikan kolesterol.

Apa itu kolesterol?

Sejenis zat lemak yang dibuat oleh tubuh. Kolesterol juga ditemukan pada beberapa makanan. Kita memang membutuhkan kolesterol untuk kesehatan, tetapi terlalu banyak kolesterol juga berbahaya.

Bagaimana kolesterol dapat berdampak pada penyakit jantung dan stroke?

Terlalu banyak kolesterol dalam darah bisa menyumbat pembuluh yang membawa darah dan oksigen ke jantung dan otak. Serangan jantung terjadi saat pembuluh darah ke jantung tersumbat, sehingga jantung kelaparan. Stroke bisa terjadi jika pembuluh darah ke otak tersumbat.

Apa penyebab tingginya kolesterol?

Biasanya dari pola makan. Meskipun banyak makan jeroan, kerang dan kuning telur yang naturalnya memang tinggi kolesterol, ini bukan masalah utama. Penyebab utamanya adalah sejenis lemak tak sehat yang disebut lemak 'jenuh' yang ditemukan pada makanan seperti berikut:

- Daging berlemak, daging cacah, unggas berlemak, kulit unggas, salami, dan sosis.
- Bahan berlemak seperti susu, keju, krim, krim kecut, yogurt, dan es krim.
- Lemak dan minyak seperti mentega, lemak babi, gajih, lemak padat, margarin untuk memasak, lemak hewan dari pejal, minyak yang berlabel 'minyak nabati'. Minyak kelapa, minyak sawit dan minyak inti sawit (sering digunakan dalam kue, biskuit dan pai yang dibeli dari toko). Ada kalanya lemak ini dinyatakan sebagai 'minyak nabati' pada kemasannya sehingga berkesan sehat padahal ini sebenarnya keliru.
- Aneka makanan siap saji dan makanan ringan sering dimasak dengan lemak dan minyak jenuh.
- Santan dan krim kelapa.

Bagaimana Anda menjaga kolesterol agar tetap pada tingkat sehat?

Kegiatan jasmani secara teratur adalah cara terbaik untuk menjaga kolesterol agar berada pada tingkat sehat. Pola makan anda juga dapat mempengaruhi kadar kolesterol. Berikut ini adalah beberapa cara untuk menikmati gizi yang sehat:

- Makanlah banyak roti, pasta, nasi, mie, dan biji-bijian lainnya seperti burgul (menir gandum), kouskous, bubur jagung, barley, kapri kering, kacang, lentil, sayuran, dan buah. Bila menyukai nasi dan makanan India seperti roti dan naan, sebaiknya jangan ditambahi minyak, samin atau mentega.
- Sebelum memasak, buanglah lemak yang terlihat pada daging atau unggas (buang juga kulit unggas).

- Gemarilah ikan laut segar maupun kalengan setidaknya dua kali seminggu tanpa dibungkus adonan tepung atau digoreng.
- Kalau anda menyukai olahan susu, pilihlah yang berlabel 'low fat' atau 'reduced fat'.
- Apakah makanan Anda mencakup kacang hijau, kapri atau kacang-kacangan (kacang lentil dan buncis)? Teruskanlah memakannya. Mereka adalah makanan sehat penurun kolesterol.
- Gunakan lemak sehat untuk memasak. Dalam jumlah kecil, beberapa jenis minyak bermanfaat dan membantu mengurangi kolesterol. Ini termasuk minyak safflower, bunga matahari, kedelai, jagung, zaitun, canola, kacang tanah, dan wijen.
- Batasilah makan gorengan di rumah maupun saat jajan di luar. Memanggang, mengukus dan menggoreng (dengan sedikit minyak sehat) adalah cara memasak yang lebih baik. Jika Anda perlu menggoreng makanan, gunakanlah wajan teflon anti lengket. Sebagai alternatif, gunakan sedikit 'minyak baik' atau cukup olesi wajan dengan sedikit minyak.
- Jika menggunakan minyak kelapa, pilihlah kemasan yang bertanda 'light' atau 'lite'. Pakai sedikit saja.
- Gunakan saus salad dan mayones secukupnya. Pilihlah produk berlabel 'low fat' atau 'fat free' jika Anda kegemukan.
- Pilih makanan yang bertanda centang dari Yayasan Jantung. Tanda ini, yaitu lingkaran merah bercentang putih di tengah, memberitahu bahwa makanan itu sehat bagi jantung Anda.



Apakah makanan berlabel 'Cholesterol Free' itu sehat?

Belum tentu. Beberapa makanan tidak mengandung kolesterol tapi masih ada lemak jenuhnya yang menyebabkan tubuh membuat kolesterol tambahan.

Apakah aman mengonsumsi makanan kolesterol tinggi seperti jeroan, kerang dan telur?

Kalau kadar kolesterol anda normal, boleh saja jika makan sekadarnya. Namun jika kadar kolesterol tinggi, batasilah makanan ini. Jika ragu, konsultasilah pada dokter atau ahli gizi.

Bagaimana tahunya kalau kolesterol saya tinggi?

Kebanyakan orang dengan kolesterol tinggi masih merasa sehat. Satu-satunya cara untuk mengetahui adalah meminta dokter memeriksa kadar kolesterol Anda.

Haruskah anak menghindari makanan yang meningkatkan kolesterol?

Kolesterol mampu merusak pembuluh darah sedari masa kanak-kanak dan remaja. Berikan produk susu rendah lemak seperti susu, yogurt dan keju pada anak usia di atas lima tahun. Tetapi bayi dan balita membutuhkan makanan olahan susu berlemak penuh.

Anda dapat menemukan lebih banyak informasi kesehatan dalam bahasa Anda di situs Komunikasi Multikultural
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>