

Sebelum mengetahui Cara Mengontrol Kolesterol Dalam Tubuh Secara Alami, Sobat harus tahu pengertian kolesterol. Kolesterol merupakan zat lemak yang ditemukan di semua sel dalam tubuh. Tubuh membutuhkan kolesterol untuk membuat hormon, vitamin D, dan zat yang membantu mencerna makanan.

Tubuh membuat semua kolesterol yang dibutuhkannya. Kolesterol juga ditemukan dalam makanan dari sumber hewani, seperti kuning telur, daging, dan keju.

Dengan tingginya kolesterol jahat (LDL) dalam darah dapat memicu risiko berbagai penyakit, seperti penyakit jantung dan stroke dan serangan jantung meningkat. Kadar kolesterol yang tinggi tidak hanya dimiliki oleh orang yang gemuk saja, tapi bisa juga dialami oleh orang yang kurus.

Sedangkan [Kolesterol](#) baik atau HDL (High Density Lipoprotein) adalah lemak yang melarutkan kandungan kolesterol jahat dalam tubuh. Ukuran normal kolesterol dalam darah adalah 160-200 mg.

Cara Mengontrol Kolesterol Dalam Tubuh Secara Alami

1. Teh Hitam



Teh Hitam penurun Kolesterol

Minuman Teh hitam adalah salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi di dunia. Minuman ini berasal dari tanaman *Camellia sinensis* dan sering dicampur dengan tanaman lain untuk rasa yang berbeda, seperti Earl Grey, chai.

Rasanya lebih kuat dan mengandung lebih banyak kafein daripada teh lain, tetapi lebih sedikit kafein daripada kopi.

Teh hitam juga menawarkan berbagai manfaat kesehatan karena mengandung antioksidan dan senyawa yang dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh.

2. Stroberi



Stroberi penurun Kolesterol

Selain minum teh hitam, cara mengendalikan kolesterol dalam tubuh yang ampuh yaitu dengan mengkonsumsi buah. Jenis buah yang bagus untuk mengobati kolesterol adalah stroberi. Dengan mengkonsumsinya selama sebulan dengan rutin setiap hari akan membantu menurunkan kolesterol dalam darah. Stroberi mengandung antioksidan yang tinggi karena kandungan vitamin C nya. Selain itu kandungan anthocyanin pada stroberi mampu mencegah dari penyakit kardiovaskular, yang salah satunya yaitu kolesterol.

Baca Juga :

- [Tanda-tanda Kolesterol Tinggi](#)
- [Inilah Pantangan Penderita Tekanan Darah Tinggi](#)
- [6 Makanan Pencegah Stroke](#)

3. Hindari Rokok Dan Alkohol

“Merokok berkaitan erat dengan peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh dan pada

akhirnya dapat memicu berbagai penyakit kardiovaskular, penyebab kematian. Terlebih jika sang perokok sudah memiliki kadar kolesterol yang tinggi, rokok dapat menambah dan mempercepat kerusakan jantung dan pembuluh darah lebih lagi,” ujar Medical Advisor Kalbe Nutritionals, dr. Ervina Hasti W

Banyak vodka, wiski, atau minuman beralkohol lain yang sudah dicampur perasa dan gula tambahan. Semakin tinggi kadar gulanya, semakin besar pula kemungkinan trigliserida naik. Selain itu, sering mengonsumsi minuman manis juga bisa meningkatkan risiko kelebihan berat badan hingga obesitas. Dua risiko ini tentu akan memengaruhi kadar kolesterol dalam darah.

Itulah [Cara](#) Mengontrol Kolesterol Dalam Tubuh Secara [Alami](#) paling mudah. Silahkan dicoba. Selalu konsultasikan kesehatan dengan dokter ya sobat.