



Cara Menurunkan Kolesterol dan Asam Urat

Pakar kesehatan menyebutkan bahwa kadar kolesterol yang normal pada tubuh orang dewasa adalah sekitar 160 hingga 200 miligram per desiliter darah. Bagi mereka yang memiliki kadar kolesterol lebih dari 240 miligram per desiliter darah, maka bisa dipastikan bahwa mereka sedang mengalami gejala kolesterol tinggi. Berikut Cara Menurunkan Kolesterol dan Asam Urat.

Kolesterol dan asam urat. Kedua masalah kesehatan tersebut sering dirasakan pada masyarakat tanah air. Penderita asam urat biasanya juga mengalami masalah kolesterol tinggi, mengingat penyebab dari kedua masalah kesehatan ini sama, yakni pola makan yang tidak sehat. Seseorang yang memiliki kecenderungan memiliki kolesterol tinggi dan asam urat harus selalu menjaga pola makan dan gaya hidup. Cara ini harus dilakukan agar selalu sehat dan bugar tanpa harus terkena dua masalah kesehatan ini.

Cara Menurunkan Kolesterol dan Asam Urat



Ketika muncul beberapa ciri-ciri kolesterol tinggi dan asam urat sudah muncul, Anda perlu untuk mewaspadainya. Penanganan yang tepat akan membuat kondisi tubuh Anda utamanya terkait kadar kolesterol dan asam urat menjadi lebih baik. Namun, sebelum benar-benar muncul ciri-ciri kolesterol tinggi dan asam urat tinggi, berikut ada beberapa tips untuk mencegah serta menurunkan kolesterol dan asam urat dalam tubuh.

1. Jaga Pola Makan

Menjaga pola makan yang sehat akan menurunkan kemungkinan munculnya ciri-ciri



Cara Menurunkan Kolesterol dan Asam Urat

kolesterol tinggi dalam tubuh. Konsumsilah beras merah dan batasi asupan daging yang mengandung lemak. Anda juga harus memperbanyak buah-buahan dan sayuran, serta rutin meminum teh hijau untuk menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah. Makanan yang sehat juga akan mencegah munculnya ciri-ciri asam urat yang bisa membuat aktivitas Anda terganggu.

Baca Juga :

- [5 Minuman Penyebab Tingginya Asam Urat](#)
- [Tanda-tanda Kolesterol Tinggi](#)

2. Perbanyak konsumsi ikan

Salah satu cara yang terbilang ampuh untuk menurunkan gejala kolesterol tinggi dan gejala asam urat tinggi adalah mengonsumsi ikan. Asam lemak omega 3 yang terkandung dalam ikan bisa menurunkan kadar lemak dalam darah dan LDL, serta bisa menaikkan HDL. Contoh ikan yang banyak mengandung omega 3 adalah ikan salmon. Jika Anda ingin lebih praktis, suplemen omega 3 sudah banyak dijual di pasaran.

3. Rutin berolahraga

Olahraga adalah kunci hidup sehat dan bahagia. Berolahragalah secara rutin minimal 3 kali seminggu untuk menurunkan gejala kolesterol tinggi dan gejala asam urat tinggi.

Itulah Cara Menurunkan Kolesterol dan Asam Urat. Selamat mencobaya Sobat! Semoga artikel ini bermanfaat untuk menurunkan kolesterol dan asam urat Anda.