

Temukan makanan yang menurunkan kolesterol dan meningkatkan lemak yang baik. Mengonsumsi makanan yang menurunkan LDL, partikel pembawa kolesterol berbahaya yang berkontribusi pada aterosklerosis yang menyumbat arteri, adalah cara terbaik untuk mencapai diet rendah kolesterol. Inilah informasi Makanan Penurun Kolesterol Tinggi.

Angka kolesterol normal yang disarankan adalah di bawah 200 miligram per desiliter (mg/dl). Bagi yang memiliki kolesterol yang tinggi, pastinya ada beberapa makanan yang mampu menurunkan kadar kolesterol yang sudah tinggi.

Berikut Makanan Penurun Kolesterol Tinggi

Kolesterol tinggi merupakan penyakit berbahaya dan pastinya sangat mematikan, jika tidak segera ditangani, kolesterol yang terlampau tinggi bisa menyebabkan stroke hingga serangan jantung.

Oatmeal



Makanan Penurun Kolesterol Tinggi - Prevention Australia

Oatmeal baik untuk kesehatan karena mengandung serat larut yang dapat menurunkan kadar LDL pada tubuh. Serat pada oatmeal dapat mengurangi penyerapan kolesterol ke dalam aliran darah.

Kacang



Makanan Penurun Kolesterol Tinggi - Healthline

Kacang sangat kaya serat larut dan juga membutuhkan waktu untuk tubuh untuk mencerna, yang membuat merasa kenyang lebih lama setelah makan. Itulah salah satu alasan mengapa kacang adalah makanan yang bermanfaat bagi orang yang mencoba menurunkan berat badan. Dengan begitu banyak pilihan dari kacang navy dan kacang merah hingga lentil, garbanzo, kacang hitam, dan seterusnya. M

Makan almond, kenari, kacang, dan kacang-kacangan lainnya baik untuk jantung berdasarkan sejumlah penelitian. Makan 2 ons kacang sehari bisa menurunkan LDL sekitar 5%. Kacang memiliki nutrisi tambahan yang melindungi jantung dengan cara yang lain.

Kedelai



Makanan Penurun Kolesterol Tinggi - Live Science

Makan kedelai dan makanan yang terbuat dari kedelai, seperti tahu dan susu kedelai, pernah disebut-sebut sebagai cara ampuh untuk menurunkan kolesterol. Analisis menunjukkan bahwa efeknya yang lebih sederhana. Mengonsumsi 25 gram protein kedelai sehari (10 ons tahu atau 2 ½ cangkir susu kedelai) dapat menurunkan LDL sebesar 5% hingga 6%.

Alpukat



Buah Penurun Kolesterol Tinggi - NewsBeezer

Dalam buah alpukat terkandung vitamin C, E, K, asam folat, serta potasium. Buah ini juga mengandung lemak sehat dan serat. Alpukat merupakan salah satu buah yang dapat menurunkan kolesterol. Buah ini juga mengandung asam lemak tak jenuh tunggal yang dapat meningkatkan kadar kolesterol baik, sekaligus menurunkan kadar kolesterol jahat. Alpukat juga mengandung beta-sistosterol, beta-sistosterol merupakan lemak nabati yang berfungsi untuk mengurangi jumlah kolesterol yang diserap dari makanan yang kita makan.

Apel



Buah Penurun Kolesterol Tinggi - squarespace

Buah apel banyak mengandung berbagai macam nutrisi dan vitamin yang baik dan sangat dibutuhkan oleh tubuh kita, seperti kandungan Vitamin A, C dan mineralnya yang tinggi.

Terutama bagian kulitnya, mengandung zat yang dinamakan pektin. Pektin merupakan sejenis serat larut yang dapat membilas kolesterol jahat dalam tubuh. Zat ini berfungsi menyerap kolesterol pada darah dan lemak jahat dari makanan. Kemudian mengeluarkannya lewat urine dan feses.

Baca Juga :

- [Tanda-tanda Kolesterol Tinggi](#)
 - [5 Makanan Detoksifikasi yang Terbaik](#)
 - [Tips Menghindari Penyakit Tulang Belakang Low Back Pain](#)
-

Tidak hanya kaya serat, buah apel juga mengandung tinggi polifenol. Polifenol merupakan sejenis antioksidan kuat yang dapat mengurangi peradangan. Dengan sering makan apel, dapat memnbuat jantung menjadi lebih sehat dan terhindar dari resiko penyakit jantung.

Itulah Makanan Penurun Kolesterol Tinggi. Silahkan mencoba untuk menurunkan kolesterol tinggi pada tubuh. *via* [1](#), [2](#).