



Inilah 8 Cara Ampuh Turunkan Kolesterol Usai Makan Olahan Daging Kurban

Realitarakyat.com – Usai shalat Idul Adha banyak umat muslim di Indonesia mulai melakukan pemotongan hewan kurban. Daging kurban pun sudah ada yang dibagikan ke warga yang membutuhkan.

Banyak pula warga yang sudah berencana memasak daging kurban dengan berbagai jenis olahan. Ada sate kambing, gulai daging sapi, dan tongseng daging kambing.

Selain itu, perlu dipikirkan juga minuman jus buah untuk menurunkan kadar kolesterol di dalam tubuh. Utamakan untuk mengonsumsi jus buah yang mengandung serat dan mudah larut air.

Hal ini karena serat larut air dapat mengikat asam empedu, sehingga dapat menurunkan penyerapan lemak dan kolesterol dalam darah. Salah satu jenis serat larut yang terbukti dapat

menurunkan kolesterol hingga 10% adalah pektin.

Selain serat, buah-buahan juga mengandung senyawa-senyawa kimia yang dapat meningkatkan kadar kolesterol baik HDL, yang membantu memperlancar aliran darah dan mencegah terjadinya penyakit jantung.

Dikuutip dari laman hellosehat, inilah delapan jus buah yang dipercaya dapat membantu menurunkan kadar kolesterol.

1. Apel

Apel, terutama kulitnya, mengandung pektin yang mana serat larut air yang ampuh menurunkan kolesterol.

Apel, terutama kulitnya, mengandung pektin yang mana serat larut air yang ampuh menurunkan kolesterol.

Pektin bekerja menyerap kolesterol dan lemak jahat di dalam usus halus, untuk dibawa keluar tubuh lewat urin dan feses.

Apel juga mengandung vitamin dan antioksidan polifenol yang membantu mengurangi peradangan.

2. Alpukat

Alpukat adalah sumber lemak tak jenuh tunggal, yang baik untuk kesehatan jantung.

Alpukat juga kaya akan vitamin, mineral, serta, dan senyawa yang menghambat penyerapan kolesterol dalam tubuh.

Mengonsumsi 1 buah alpukat per hari bisa membantu menurunkan kolesterol jahat (LDL).

3. Pir

Pir termasuk buah yang tinggi serat alami.

Satu buah pir ukuran sedang dapat mencukupi 16% kebutuhan serat harian Anda. Bahkan, nilai serat buah pir lebih tinggi

daripada apel. Jenis serat yang terdapat dalam pir adalah pektin.

Pektin mengikat kolesterol dan mengangkutnya keluar dari tubuh sehingga kadar kolesterol jahat LDL dalam tubuh bisa menurun.

4. Berries (strawberry, blueberry, cranberry)

Keluarga beri kaya akan pektin, serat larut air yang dapat mengikat kolesterol yang terserap di usus halus, sehingga kadar kolesterol jahat menurun dan tergantikan dengan kolesterol baik HDL.

Pada penelitian Basu et al dengan subjek 16 wanita, asupan rutin dari buah berry menurunkan kolestrol LDL dalam 4 minggu.

Selain itu, buah-buahan kelompok berry ini juga tinggi akan polifenol, antioksidan yang baik dalam tubuh.

5. Anggur

Sama dengan buah yang lainnya, anggur juga kaya akan serat larut air yang dapat mengikat kolestrol yang terserap di usus halus.

Antioksidan dalam anggur dapat membantu meningkatkan kolestrol HDL dan menurunkan kolestrol jahat LDL serta trigliserida dalam darah.

itu sebabnya anggur menjadi camilan yang sangat baik untuk orang-orang yang memiliki aterosklerosis koroner.

6. Pepaya

Pepaya merupakan buah penurun kolesterol HDL yang juga tinggi antioksidan seperti likopen, vitamin C, dan vitamin E.

Kolestrol bisa menempel pada pembuluh darah jika terjadi oksidasi, hingga akhirnya berkumpul membentuk plak dan menutupi pembuluh darah.

Vitamin E dan C pada pepaya akan menyatu dengan enzim yang disebut paraxonase yang akan menghambat terjadinya oksidasi kolesterol di dalam pembuluh darah.

7. Jambu biji

Jambu biji mengandung vitamin dan antioksidan yang bekerja melindungi jantung dari kerusakan akibat radikal bebas.

Kadar kalium dan serat larut air dalam jambu biji pun dapat membantu menurunkan kolesterol dan tekanan darah.

8. Jeruk

Jeruk kaya akan serat larut air yang dapat mengikat kolesterol yang terserap di usus halus.

Buah penurun kolesterol berwarna oranye ini mengandung d-limonene, senyawa kimia yang bermanfaat untuk melarutkan kolesterol dan sekaligus membantu menghambat perkembangan kanker kanker payudara dan kanker usus.

Manfaat jeruk sebagai antikanker ini dilaporkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2007 silam. Jeruk juga merupakan buah yang tinggi kadar vitamin C.

Vitamin C tidak hanya bekerja membantu mencegah penumpukan kadar kolestrol LDL, tetapi juga mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler.

Selamat mengonsumsi daging kurban dengan tenang ya. Demi Kesehatan Jangan lupa untuk mengonsumsi delapan jus buah tersebut agar dapat menyeimbangi kolestrol anda.(Din)