Jenis Makanan yang Menjadi Pantangan Kolesterol Tinggi

Source: Freepik

Pengidap kolesterol tinggi sebaiknya memperhatikan pola hidup sehat, termasuk memahami beberapa pantangan yang dapat memicu kolesterol tinggi. Kambuhnya kolesterol tinggi sering kali dipicu oleh makanan berlemak, salah satunya gorengan.

Terlalu banyak mengonsumsi makanan pantangan kolesterol tinggi dapat mengakibatkan kambuhnya penyakit kolesterol hingga komplikasi serius. Maka dari itu, pengidap kondisi ini perlu mengenali beberapa pantangannya. Berikut informasi seputar jenis makanan yang lebih baik dihindari oleh pengidap kolesterol tinggi.

Makanan Pantangan Kolesterol Tinggi

Pengidap kolesterol tinggi disarankan selalu memperhatikan pola makan untuk menjaga kadar kolesterol normal dalam tubuh. Untuk itu, ketahui makanan pantangan kolesterol tinggi berikut ini.

1. Gorengan

Gorengan mengandung kalori dan lemak trans/lemak jenuh tinggi yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Dimana kondisi ini juga bisa meningkatkan risiko terkena penyakit jantung, obesitas, dan diabetes.

Hal ini juga berlaku pada sayuran yang digoreng, seperti kol goreng. Itulah mengapa pengidap kolesterol tinggi disarankan untuk membatasi konsumsi gorengan. Sebagai alternatif, Anda dapat mengolah makanan dengan cara mengukus, merebus, atau memanggang agar lebih aman bagi kesehatan.

Source: Freepik

2. Makanan Cepat Saji

Pantangan kolesterol tinggi selanjutnya adalah makanan cepat saji atau *fast food*. Apabila Anda memiliki riwayat kolesterol tinggi, maka Anda disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

Di samping mengandung kolesterol tinggi, makanan cepat saji juga memiliki kandungan lemak jenuh atau lemak trans, dan gula yang tinggi yang dapat memicu kolesterol serta masalah kesehatan lain seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan kenaikan berat badan.

Lemak trans dalam makanan cepat saji berpotensi meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh dan membuat kadar kolesterol baik menurun. Hal ini pun dapat menyebabkan seseorang berpotensi terkena diabetes tipe 2.

Source: Freepik

3. Jeroan

Jeroan adalah makanan yang kaya akan kandungan zat besi, sehingga bisa memberikan manfaat bagi tubuh. Di sisi lain, pengidap kolesterol tinggi harus berhati-hati dalam mengonsumsi makanan yang satu ini.

Jeroan atau daging organ dalam yang biasanya terdiri dari hati, paru, hingga jantung ini mengandung kadar kolesterol dan purin yang tinggi. Oleh karena itu penderita kolesterol dan asam urat disarankan untuk membatasi konsumsi jenis makanan ini.

4. Daging Olahan

Makanan pantangan kolesterol tinggi berikutnya adalah daging merah atau daging olahan. Beberapa jenis makanan instan seperti burger dan sosis menggunakan bahan utama daging merah yang memiliki kandungan lemak jenuh yang tinggi.

Selain menjadi pantangan kolesterol tinggi, daging olahan juga sering dikaitkan dengan makanan pemicu kanker dan penyakit jantung yang sebaiknya dihindari atau dibatasi konsumsinya.

Menurut penelitian, daging olahan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Penelitian ini melibatkan 614 ribu peserta, dan ditemukan bahwa menambahkan 50 gram porsi daging olahan per hari mampu meningkatkan risiko penyakit jantung sebesar 42%.

Oleh karena itu, Anda disarankan untuk tidak mengonsumsi daging olahan secara berlebihan. Anda dapat mengganti daging olahan dengan potongan daging yang rendah lemak untuk menghindari risiko kolesterol tinggi atau pun penyakit jantung.

Source: Freepik

5. Kulit Ayam

Daging ayam merupakan salah satu makanan yang aman bagi pengidap kolesterol selama Anda memilih bagian yang tepat. Bagian ayam yang perlu dihindari oleh penderita kolesterol adalah kulit ayam.

Kulit ayam adalah lemak. Terlebih jika pengolahannya dengan cara digoreng menggunakan minyak, maka jumlah kalori dan kolesterol pun meningkat.

6. Kuning Telur

Kuning telur mengandung protein yang baik bagi kesehatan tubuh, makanan ini juga cocok dikonsumsi sebagai menu diet. Meski begitu, pengidap kolesterol tinggi perlu berhati-hati mengonsumsi kuning telur, khususnya jika dikonsumsi dalam jumlah banyak.

Anda dapat membatasi konsumsi satu butir telur dalam satu hari untuk menjaga kadar kolesterol dalam tubuh tetap seimbang. Hal ini dikarenakan dalam satu kuning telur diketahui mengandung sekitar 186 miligram kolesterol. Jumlah tersebut telah melebihi setengah dari jumlah asupan harian kolesterol maksimal yang direkomendasikan, yakni di bawah 300 miligram per hari.

Source: Freepik

7. Udang

Meski dikenal rendah lemak, udang juga merupakan makanan yang mengandung kolesterol cukup tinggi. Di dalam 100 gram udang mentah terdapat 189 miligram kolesterol. Di mana angka ini lebih dari setengah asupan kolesterol harian yang disarankan. Itulah alasan mengapa udang menjadi salah satu pantangan kolesterol tinggi yang sebaiknya dihindari atau dibatasi konsumsinya.

8. Makanan Manis

Beberapa makanan manis seperti *cake, cookies,* atau donat mengandung kolesterol dan lemak jenuh yang tinggi karena campuran mentega di dalamnya. Rasa manis dari makanan ini pun berasal dari gula yang dapat meningkatkan kadar trigliserida darah atau lemak darah (lipid).

Kedua hal tersebut termasuk dalam faktor risiko yang dapat meningkatkan terjadinya penyakit jantung koroner. Pengidap kolesterol tinggi disarankan untuk membuat makanan manis sendiri di rumah dengan bahan rendah lemak sekaligus rendah gula agar lebih sehat.

Source: Freepik

9. Sarden

Sama halnya dengan udang, sarden adalah salah satu makanan laut yang kaya akan kolesterol. Diketahui dalam 1 ons sarden terdapat sebanyak 40 miligram kolesterol. Apabila dikonsumsi secara berlebihan, maka kadar kolesterol dalam tubuh akan meningkat lebih cepat. Terlebih lagi, makanan kaleng umumnya mengandung garam (natrium) yang tinggi sehingga dapat meningkatkan risiko hipertensi.

Source: Freepik

Artikel bersumber dari siloamhospitals.com

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lgi.co.id

Supported by:

Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LGI dalam Health Corner ini tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk