

Kolesterol



BANGKITKAN ENERGI NEGERI

Jakarta, 01 April 2014

HSSE Moment





*“KOLESTEROL
” TINGGI !!!*

Ohh My GOD...



**Cholesterol
Overview ...**

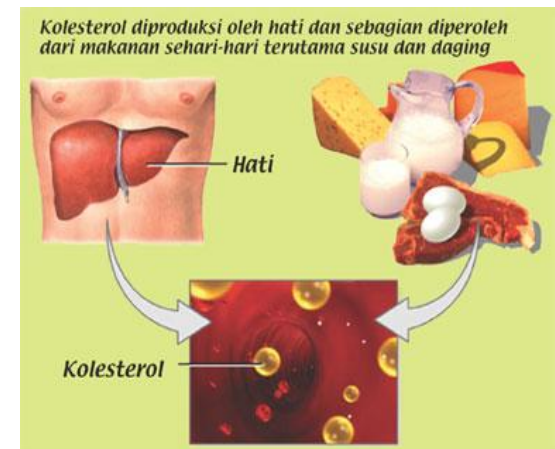
APA ITU KOLESTEROL

Kolesterol adalah salah satu jenis lemak yang di buat di hati dan ditemukan pada makanan hewani (daging, susu).

Kolesterol sangat dibutuhkan tubuh terutama untuk :

- 1. Membentuk dinding sel (membran sel).**
- 2. Bahan dasar pembentukan hormon serta diperlukan bagi fungsi-fungsi tubuh lainnya.**

Bila kadar kolesterol dalam darah berlebih dapat menimbulkan kondisi yang disebut *Hypercholesterolemia* yang berisiko menyebabkan penyakit jantung dan stroke.



JENIS KOLESTEROL



Kolesterol baik

HDL (*High Density Lipoproteins*)

Semakin tinggi kadar HDL, mengurangi risiko penyakit jantung.

Kolesterol Jahat atau Jelek

1. LDL (*Low Density Lipoproteins*)

Kadar LDL tinggi menyebabkan keadaan *Atherosclerosis*, yaitu deposit/penimbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah yang menyumbat aliran darah, sehingga mengakibatkan serangan jantung dan stroke.

2. Trigliserida

Kadar Trigliseridanya tinggi cenderung memiliki kolesterol yang tinggi.

3. Lp (a), Lipoprotein (a)

Kadar Lp(a) tinggi menyebabkan keadaan *Atherosclerosis*



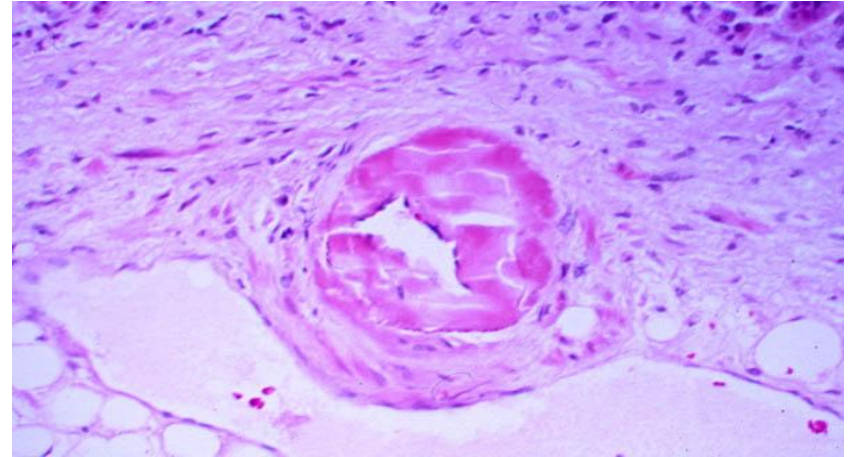
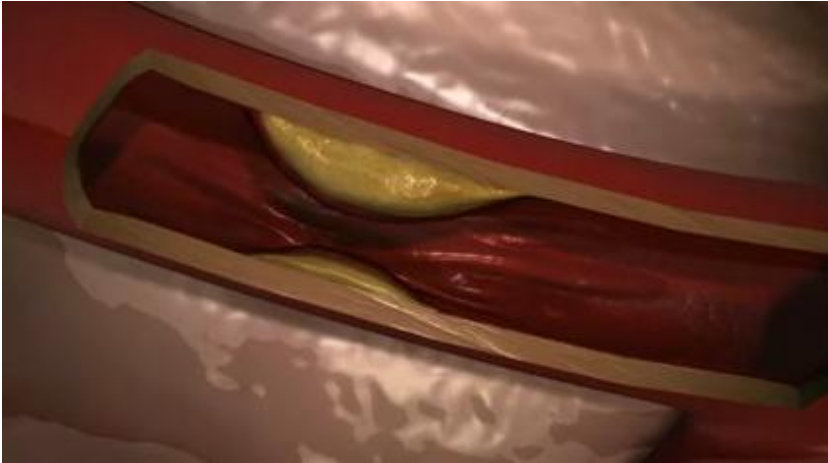
KATEGORI UKURAN KOLESTEROL

Ukuran Normal Kolesterol

1. **Trigliserida** : **50 – 150 mg/dl**
2. **HDL** : **40 – 60 mg/dl**
3. **LDL** : **< 130 mg/dl**
4. **Kolesterol Total** : **< 200 mg/dl**

BAHAYA KOLESTEROL

PLAK
KOLESTEROL !!



PLAK KOLESTEROL DALAM PEMBULUH DARAH !!!

PERTANDA KOLESTEROL

Tangan/kaki mudah
kesemutan

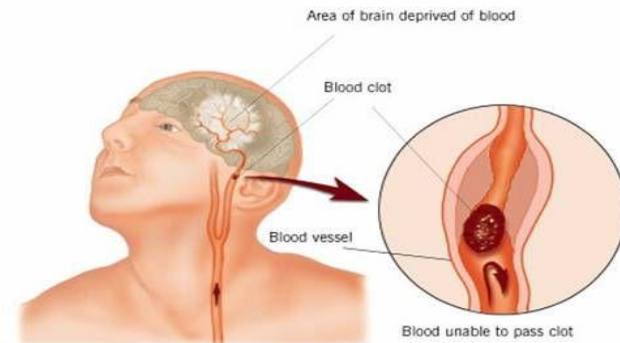
Tengukuk terasa
tegang

Sakit Kepala di
daerah belakang

WASPADALAH!!!!

CEK KE DOKTER
SEGERA !!!!!

- Jika pembuluh darah arteri (nadi) jantung tersumbat maka akan kena ***serangan jantung !***
- Jika pembuluh darah arteri (nadi) otak tersumbat maka akan kena ***serangan stroke !***
- Jika pembuluh darah arteri (nadi) ginjal tersumbat maka akan kena ***gagal ginjal !***



MAKANAN MENGANDUNG KOLESTEROL

Tabel Jumlah Kolestrol pada Makanan

Jenis Makanan	Kolestrol (mg/10 gr)	Kategori	Jenis Makanan	Kolestrol (mg/10 gr)	Kategori
Jenis makanan yang aman dikonsumsi karena kadar kolesterol yang rendah			Jenis makanan yang berbahaya untuk dikonsumsi karena kandungan kolesterol yang tinggi.		
Putih telur ayam	0	sehat	Santan	185	berbahaya
Teripang	0	sehat	Gajih babi	200	berbahaya
Susu sapi non fat	0	sehat	Susu sapi	250	berbahaya
Daging ayam / daging bebek pilihan tanpa kulit	50	sehat	Susu sapi cream	280	berbahaya
Ikan air tawar	55	sehat	Coklat	290	berbahaya
Daging sapi / daging babi pilihan	60	sehat	Margarin / Mentega	300	berbahaya
Daging kelinci	65	sehat	Jeroan sapi	380	berbahaya
Daging kambing tanpa lemak	70	sehat	Jeroan babi	420	berbahaya
Ikan ekor kuning	85	sehat	Kerang putih / tiram	450	berbahaya
Jenis makanan yang boleh dikonsumsi sekali-kali			Jeroan kambing	610	berbahaya
Daging asap (ham / smoke beef)	98	sekali-sekali	Jenis makanan yang pantang untuk dikonsumsi		
Iga sapi	100	sekali-sekali	Cumi-cumi	1170	pantang
Iga babi	105	sekali-sekali	Kuning telur ayam	2000	pantang
Daging sapi	105	sekali-sekali	Otak sapi	2300	pantang
Burung dara	120	sekali-sekali	Otak babi	3100	pantang
Ikan bawal	120	sekali-sekali	Telur burung puyuh	3640	pantang
Jenis makanan yang perlu diperhatikan untuk dikonsumsi karena kadar kolesterol yang cukup tinggi					
Daging sapi berlemak	125	hati-hati			
Gajih sapi	130	hati-hati			
Gajih kambing	130	hati-hati			
Daging babi berlemak	130	hati-hati			
Keju	140	hati-hati			
Sosis daging	150	hati-hati			
Kepiting	150	hati-hati			
Udang	160	hati-hati			
Kerang	160	hati-hati			
Siput	160	hati-hati			
Belut	185	hati-hati			



MAKANAN MENURUNKAN KOLESTEROL

BAWANG PUTIH

Sebulan mengonsumsi bawang putih setengah sampai satu siung sehari menurunkan kolesterol sebanyak 9%.



TEMPE

Tempe mengandung *niacin* dan *isoflavin* yang bisa menurunkan kolesterol.



TEH

Mengandung EGCG (*epigallocatechin gallate*), yaitu kompone bioaktif paling dominan dalam the mampu mencegah percepatan oksidasi kolesterol LDL.



ANGGUR

Mengandung zat *catechin* yang dapat menurunkan kolesterol.



MAKANAN MENURUNKAN KOLESTEROL

APEL

Makanlah dengan kulitnya, karena mengandung *pektin* yang ampuh menurunkan kadar kolesterol dan memiliki antioksidan paling banyak.



BELIMBING

2 buah belimbing manis diperas, lalu air perasannya diminum, sehari 3 kali.



IKAN

Kaya asam lemak tak jenuh (omega3), yang dapat menurunkan kolesterol dan mencegah penyumbatan pembuluh darah.

Tabel kandungan Asam Lemak Omega-3

Jenis ikan	Asam Lemak Omega-3 (gram)
------------	---------------------------

Tuna	2,1
Sardin	1,2
Salmon	1,6
Makarel	1,9
Herring	1,2
Teri	1,4
Tongkol	1,5
Tenggiri	2,6
Tawes	1,5
Kembung	2,2

MAKANAN MENURUNKAN KOLESTEROL

MINYAK ZAITUN

Mengonsumsi 1 sendok per hari dapat menurunkan kolesterol, diabetes dan menjaga kekenyalan kulit.

Air Tawar

kaya akan karbohidrat dan protein.

Semua makanan baik

Kontrol pola makan, dipastikan anda akan sehat

Makanlah secukupnya

Jangan berlebihan dan jangan konsumsi yang itu terus.

TIPS MENURUNKAN KOLESTEROL

- Kurangi makanan dan minuman berminyak, berlemak, junk food yang mengandung kolesterol tinggi.
- Minum banyak air putih dan konsumsi makanan dan minuman penurun kolesterol seperti :
Sayuran yang kaya vitamin C, cukup direbus setengah matang. Jika sayuran atau buah-buahan di 'jus', minumlah bersama ampasnya, karena ampas itu merupakan sumber serat yang mampu menurunkan kadar kolesterol.
- Hasil penelitian memperlihatkan bahwa puasa dapat meningkatkan kolesterol darah HDL 25 titik, dan menurunkan Trigliserol sekitar 20 titik.
- Olahraga yang cukup dan teratur.
- Jangan Merokok



*Lifestyle Changes
To Lower Cholesterol ...*

**Safety and Health is not everything,
but Without Safety and Health everything is
NOTHING**



TERIMA

KASIH



BANGKITKAN ENERGI NEGERI