



UNTUK MEMPEROLEH MANFAAT dari buah dan sayur secara optimal, perlu diperhatikan cara pengolahan, lama pemasakan, dan panas yang digunakan, agar zat penting yang terkandung di dalamnya tidak hilang. Begitu pula dalam mengupas buah, sebaiknya tidak terlalu banyak bagian kulit yang dibuang karena di sekitar permukaan kulit banyak terkandung vitamin dan mineral penting. Beberapa buah bahkan dianjurkan untuk dimakan bersama kulitnya, seperti apel, jambu biji, dan pir. Buah dan sayur secara alami tidak banyak mengandung lemak dan bebas kolesterol. Hanya durian dan alpukat yang memiliki kadar lemak.

### **ALPUKAT**

Walau mengandung lemak cukup tinggi, alpukat dapat menurunkan kolesterol darah. Pada responden yang mengonsumsi 1-1,5 buah alpukat per hari, kadar kolesterolnya turun dari 236 menjadi 217. Sebaiknya alpukat dikonsumsi tanpa menambahkan bahan penyerta yang justru akan meningkatkan kadar lemaknya.

### **ANGGUR**

Anggur yang mengandung zat pektin cukup tinggi juga berpotensi menurunkan kadar kolesterol/ dalam darah. Zat ini bermanfaat dalam mengatasi penyumbatan aorta. Mengonsumsi buah anggur setiap hari, cukup memperoleh manfaat yang diharapkan.

### **KEDELAI**

Semua makanan yang berbahan dasar kedelai, baik untuk kesehatan. Berbagai produk kedelai membuktikan bahwa makanan tersebut dapat mengurangi kadar kolesterol. Kenyataan membuktikan, setelah 1 %-3 bulan mengganti protein hewani dengan protein kacang kedelai, kadar kolesterol darah rata-rata menurun hingga 9,3 persen. Para ahli yakin, mengonsumsi protein kedelai antar 31-47 gram setiap hari, mampu menekan konsentrasi kolesterol serum dan kolesterol LDL secara nyata. Namun, kemampuan protein kedelai untuk menurunkan tergantung kadar kolesterol awal seseorang. Mereka yang kadar kolesterolnya rendah (di bawah 250 mg/dL) , mengonsumsi protein kedelai hampir tidak ada pengaruhnya.

Dibanding kedelai mentah, hasil olahan seperti tempe memiliki nilai lebih. Selama proses fermentasi dari kedelai menjadi tempe, terjadi produksi enzim fitase oleh kapang tempe (*Rhizopus* sp). Enzim ini memecah fitat yang bersifat merugikan (mengikat beberapa mineral sehingga tidak dapat dimanfaatkan tubuh secara optima). Tempe mengandung antioksidan yang dapat menghambat oksidasi kolesterol LDL darah dan intitrasi lemak atau LDL teroksidasi ke dalam jaringan pembuluh darah. Ini dapat mencegah terjadinya penyempitan pembuluh darah yang memicu timbulnya penyakit jantung koroner. **BAWANG PUTIH** Bawang putih disebut sebagai multi vitamin alami, Pada bawang putih terdapat berbagai vitamin dan mineral, seperti vitamin A, B, C, kalsium, zat besi, potasium, selenium, karoten, dan masih banyak lagi. Bahkan minyak allyl disulfida yang baik untuk menghilangkan jerawat, terkandung dalam bawang putih. Kandungan lain di antaranya allicin, alliin, fitosterol, dan belerang. Louis Pasteur menyatakan bahwa bawang putih mengandung zat antibiotik dan antimikroba, antibakteri,

antivirus, dan antijamur, terutama untuk melawan jamur candida, yang biasa mehyerang organ reproduksi wanita.

Selain itu, bawang putih juga baik untuk menurunkan kolesterol darah yang merupakan salah satu faktor terjadinya aterosklerosis (penyumbatan pembuluh darah), mengurangi kemungkinan terjadinya penggumpalan darah yang bisa mengakibatkan penyumbatan. Suatu kajian di Eropa menyimpulkan, mengkonsumsi satu butir bawang putih setiap hari, dapat menurunkan kadar kolesterol hingga 9%. Hanya saja, komponen aktif tersebut akan menjadi lebih baik bila melalui proses pemanasan, karena selama proses pemasakan, struktur sel bawang putih akan pecah. Pecahan dari alliin tersebut akan diubah menjadi allicin, membentuk ajoene dan komponen sulfida lain. Ajoene sendiii sarna fungsinya dengan aspirin yang menghambat penumpukan gumpalan darah. Sedangkan komponen sulfida lainnya sangat efektif sebagai antiradikal bebas dan antioksidan. Bawang putih yang sudah mengatami proses pemasakan mengandung sedikit bahan yang bersifat iritasi dan allicin yang bersitat toksik. Itulah sebabnya, mengkonsumsi bawang putih lebih efektif bila sebelumnya dipanaskan terlebih dahulu.

### **TEH HIJAU**

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kandungan senyawa politenol pada daun teh hijau dapat mencegah terbentuknya tumor. Mengonsumsi teh hijau dapat mengurangi kadar kolesterol serta konsentrasi trigliserida darah. Pada konsumsi yang cukup tinggi, dapat meningkatkan kadar HDL (koJesterol baik).

### **IKAN LAUT**

Makanan laut merupakan sumber mineral terbaik bagi manusia. Pada ikan laut, mikromineral terpenting adalah selenium. Bersama vitamin E, zat ini .berfungsi sebagai antioksidan yang dapat mencegah proses oksidasi asam Jemak tak jenuh dalam tubuh. Ikan laut juga kaya asam lemak tak jenuh omega-3 yang mampu menurunkan kolesterol darah. Hasil penelitian pada 53 orang yang melakukan diet lemak ikan laut yang mengandung asam lemak omega-3 sekitar 8 gram per hari selama tiga minggu, terjadi penurunan kadar.kolesterol LDL dan trigliserida plasma dan meningkatkan kadar kolesterol HDL. Selain mencegah penyakit jantung, ikan laut baik untuk mengatasi penyakit asma, diabetes melitus, mengurangi gejala rematik, dan menurunkan aktivitas sel-sel kanker. **SISI BAIK DARI KOLESTEROL**

Berbagai penyakit yang ditimbulkan oleh kolesterol sering tidak bisa diajak kompromi, misalnya penyakit jantung, batu empedu, atau kelainan metabolisme di dalam tubuh. Dengan alasan kesehatan, banyak orang menghindari konsumsi makanan berkoJesterol tinggi seperti daging berlemak, jerohan, otak, teJur, dan produk olahan susu. Sesungguhnya pengaruh kolesterol tidak selalu buruk bagi kesehatan, ada sisi baik yang patut diketahui secara jelas.

Dalam fungsi organ tubuh, kolesterol mengambil peran penting dalam menyusun empedu darah, jaringan otak, serat saraf, hati, ginjal, dan keJenjar adrenalin. Kolesterol juga merupakan bahan dasar pembentukan hormon steroid (progestron, estrogen, testosteron, dan kortisol). Semua hormon tersebut diperlukan untuk mengatur fungsi dan aktivitas biologi tubuh. Hasil penelitian Universitas Erasmus-Belanda menyebutkan, kolesterol berfungsi membawa serotonin ke otak (serotonin adalah senyawa kimia yang sangat diperlukan otak). Depresi berat kaitannya dengan kadar serotonin. Artinya, jika kadar kolesterol dalam tubuh sangat rendah maka serotonin yang sampai ke otak jumlahnya sedikit, dan dapat memicu timbulnya perasaan

depresi, perilaku kasar, bengis, bahkan perasaan ingin bunuh diri.

Pada bayi dan anak balita kolesterol sangat dibutuhkan (kolesterol salah satu senyawa penyusun membran sel otak). Jika kadar kolesterol mereka sangat rendah, kecerdasannya pun terganggu. Jadi, sebenarnya kolesterol bukan musuh yang harus diperangi secara tuntas. Jika jumlahnya berlebih, kolesterol juga bukan sahabat. Hal terbaik adalah mengonsumsi kolesterol dalam jumlah yang cukup, tidak kurang dan tidak lebih. **MENGENDALIKAN KOLESTEROL**

Kadar kolesterol darah yang terkendali merupakan kunci bagi pencegahan penyakit kardiovaskuler (PKV). Hal-hal yang sangat dianjurkan:

1. Makanlah ikan laut paling tidak dua kali dalam seminggu. Ikan laut mengandung asam omega-3 yang penting untuk melindungi jantung dan pembuluh darah. Jika makan daging ayam sebaiknya tanpa kulit dan daging sapi tanpa lemak.
2. Kurangi produk susu tinggi lemak, seperti cream cheese, hard cheese, mentega, dan susu full cream. Produk susu rendah lemak di antaranya yoghurt dan susu tanpa lemak.
3. Berhati-hatilah terhadap lemak tersembunyi yang ada di dalam makanan, seperti kukis, pastry, dan aneka kue lain.
4. Kurangi penggunaan minyak dalam pengolahan makanan. Sebaiknya dengan cara dipanggang, dikukus, dan direbus.
5. Jika terpaksa harus menggoreng, gunakan minyak tidak jenuh, seperti minyak olive, canola, kedelai, atau jagung. Jangan menggunakan minyak goreng berulang-ulang karena dapat memicu timbulnya radikal bebas yang berdampak buruk pada kesehatan.
6. Makan lebih banyak sayur dan buah-buahan. Bayam, brokoli, dan sayuran daun yang berwarna hijau gelap mengandung lutein yang dapat menurunkan kadar kolesterol.