

## Ahli Gizi UNAIR Bagi 4 Tips Atasi Kolesterol Tinggi Saat Idul Adha

Achmad Sarjono - [JATIM.NEWS.PAPER.CO.ID](http://JATIM.NEWS.PAPER.CO.ID)

Jul 9, 2022 - 09:06



SURABAYA – Mayoritas umat muslim mengkonsumsi daging saat Hari Raya Iduladha. Namun, mesti diingat batasan mengkonsumsi berbagai olahan daging agar kolesterol tidak meninggi. Berkaitan dengan hal itu, ahli gizi Universitas Airlangga (UNAIR) Lailatul Muniroh SKM MKes membagikan tips mengatasi kadar kolesterol tinggi saat Iduladha.

Menurutnya, konsumsi daging berlemak secara berlebihan selama Iduladha berpotensi meningkatkan kolesterol darah. “Perlu dilakukan langkah preventif dan beberapa hal agar dapat menurunkan kolesterol setelah Iduladha,” ungkapnya pada Jumat (8/7/2022).

#### Konsumsi Sayuran dan Buah Tinggi Serat

Langkah preventif yang dapat dilakukan adalah dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur yang tinggi serat seperti strawberry, pisang, pir, apel, jeruk, wortel, dan brokoli. “Serat dapat melarutkan kolesterol jahat,” tuturnya.

Setelah Iduladha, Lail juga menganjurkan untuk memperbanyak konsumsi makanan tinggi serat. Mengonsumsi lebih banyak sayur dari jenis kacang-kacangan seperti kacang polong dan buncis yang banyak mengandung serat larut, dapat membantu menurunkan kadar kolesterol.



“Selain itu mengonsumsi kacang-kacangan yang rendah lemak seperti almond, walnut yang dapat mengurangi kadar kolesterol jahat,” terangnya.

#### Mengurangi Konsumsi Makanan Tinggi Lemak

Langkah preventif selanjutnya adalah menghindari makanan lemak tinggi. Pilihlah makanan yang rendah lemak seperti ikan, ayam, daging sapi tanpa lemak, putih telur, tahu tempe, dan sebagainya.

“Kurangi juga mengolah makanan dengan menggoreng menggunakan minyak goreng,” ungkapnya.

Setelah Iduladha, lanjut Lail, sebaiknya mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, lemak trans, dan membatasi makanan cepat saji. “Pilihlah minyak sehat seperti minyak zaitun untuk menggantikan mentega dan minyak goreng,” jelasnya.

#### Sarapan Oatmeal dan Olahraga Rutin

Langkah terakhir yang dapat dilakukan adalah dengan sarapan oatmeal. Oatmeal kaya akan nutrisi sekaligus sumber serat larut yang dapat menurunkan kadar kolesterol. Oatmeal juga dapat menurunkan risiko penyakit jantung. “Selain itu, rutin berolahraga juga dapat membantu menurunkan kolesterol jahat,” ungkapnya. (\*)

Penulis : Sandi Prabowo

Editor : Binti Q Masrurroh