

WASPADA KOLESTEROL TINGGI

Apa sih penyebabnya?

Konsumsi makanan kadar lemak jenuh tinggi seperti: kuning telur, keju



Kurang olahraga/aktivitas



Kebiasaan merokok



Banyak konsumsi alkohol



Memiliki penyakit tertentu seperti hipertensi DM



Pertambahan usia



Obesitas



LDL

Kolesterol tinggi beresiko penyakit jantung stroke, dan buruknya sirkulasi darah.



Tanda-tanda Kolesterol Tinggi



Sering nyeri di lengan



Tekanan darah tinggi



Dada kiri sakit



Kepala sering sakit/pusing



Pegal di leher/ punggung



benjolan lemak di kulit



Gampang lelah



Kaki sering kesemutan

Kadar Kolesterol

Baik: 200 mg/dL



Agak Tinggi: 200-239 mg/dL

Tinggi 240 mg/dL

Cegah Kolesterol dengan

Penerapan Pola Makan Sehat



Perbanyak makan sayur, buah dan ikan



Menurunkan Berat Badan



Berolahraga Secara Teratur Minimal 30-60 menit/hari



Menghentikan Kebiasaan Merokok

