

Diet makanan seimbang termasuk buah dan sayur bantu mengawal tahap kolesterol.

KAWAL KOLESTEROL

SECARA

SEMULA JADI

B/H 2/10/2011 M 7. (A)

PENYAKIT jantung dan strok adalah dua masalah kesihatan serius yang berpunca daripada tahap kolesterol tinggi. Keadaan itu dikatakan berkait rapat dengan beberapa faktor seperti keturunan, diet pemakanan dan gaya hidup seseorang.

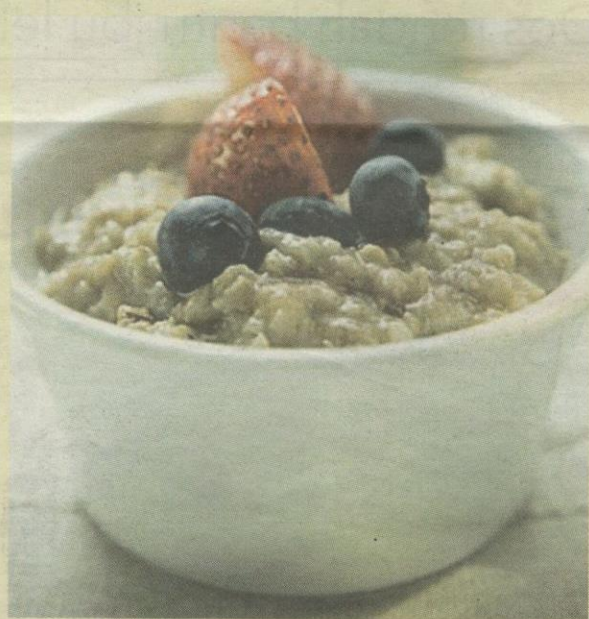
Bagi mengatasi kebimbangan seseorang berhubung risiko menghidap penyakit jantung dan strok, kajian terkini membuktikan sumber semula jadi juga dapat membantu merendahkan tahap kolesterol secara berkesan.

Kajian itu juga menunjukkan, ada empat produk berasaskan sumber semula jadi yang kini berada di pasaran mampu mengurangkan tahap kolesterol secara sihat dan efektif, tanpa kesan sampingan. Empat bahan itu adalah sterol tumbuhan (plant sterols), bijirin oat, serbuk minyak ikan Omega 3 dan Psyllium Husk.

Sterol tumbuhan yang turut dikenali Phytosterols atau Stanols adalah sebatian pada tumbuhan dan bersifat merendahkan tahap kolesterol. Malah, pengambilan produk itu akan menurunkan tahap kolesterol sebanyak 10 peratus hingga 15 peratus.

Oat pula bijirin yang mengandungi serat larut dikenali 'beta glukon' yang terbukti merendahkan tahap kolesterol mereka yang mengamalkan pemakanannya.

Kandungan serat, karbohidrat kompleks dan protein



Oat terbukti mampu merendahkan tahap kolesterol.

yang tinggi itu turut membantu menstabilkan kadar glukos dalam darah.

Minyak ikan Omega 3 atau produk Omega 3 Fish Oil Powder pula adalah asid lemak yang penting bagi metabolisma normal kerana ia mengandungi Asid Lemak Tak Tepu (EPA) bagi mengurangkan inflamasi seluruh badan.

Produk ini juga sesuai untuk penghidap masalah kesihatan hipertrigliseridemia, kardiovaskular sekunder dan tekanan darah tinggi.

Selain itu, Persatuan Jantung Amerika mengesyorkan kepada pesakit jantung koronari supaya mengam-

bil 1 gram minyak ikan seperti produk ini setiap hari.

Psyllium Husk pula secara lazimnya digunakan untuk menangani sembelit, sindrom sakit perut serta meningkatkan kemampuan dan mengekalkan otot usus.

Pada masa sama, penggunaannya mampu untuk menurunkan tahap kolesterol, mengawal diabetes dan mengurangkan risiko penyakit jantung koronari.

Hasil kajian dijalankan The American Journal of Clinical Nutrition menunjukkan* produk itu jika digunakan bersama bahan makanan, berkesan untuk mengurangkan glukosa dalam darah.