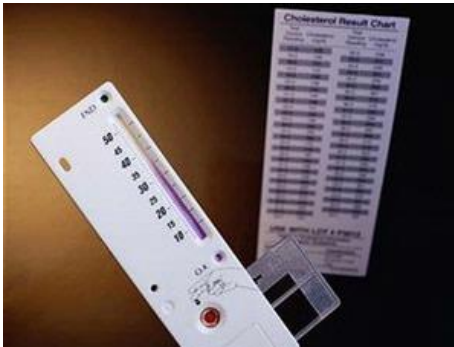


# Bagaimana Meningkatkan Kolesterol Baik?

Asep Candra | Selasa, 9 Agustus 2011 | 07:08 WIB



Alat pengukur kadar kolesterol

**KOMPAS.com** - Seorang perempuan berusia 38 tahun melakukan tes kesehatan rutin dua tahunan. Setelah menerima hasilnya, terlihat bahwa kadar kolesterol "baik", HDL, di bawah garis bawah normal, yaitu 39 mg/dL. Untuk perempuan, kadar terendah adalah 50 mg/dL.

Padahal, tugas kolesterol HDL adalah menghancurkan kolesterol dari tubuh sebelum sel-sel itu punya kesempatan untuk menghambat kelancaran arteri. Angka HDL harus lebih tinggi untuk mengurangi penyakit jantung.

Untung saja, kadar kolestrol "jahat" atau LDL mendekati kadar ideal yaitu 101, sedangkan trigliserida 93. Dengan demikian, kadar kolesterol total adalah 169 mg/dl. Batas kadar kolesterol terbaik kurang dari 200 mg/dL.

Cara menghitung kolesterol total adalah :  $LDL + HDL + (Trigliserida/5)$

Semua berlomba untuk mendapatkan angka total kolesterol di bawah 200. Namun, tentu lebih penting lagi untuk mempertahankan rasio LDL dan HDL serendah mungkin.

Menurut artikel yang diterbitkan *Current Medical Research and Opinion*, perbandingan LDL/HDL lebih tinggi daripada 8,0 berpotensi menyebabkan penyakit jantung koroner.

Trik untuk mendapatkan keseimbangan rasio tersebut adalah menurunkan kadar LDL atau menaikkan kadar HDL. Untuk kasus perempuan di atas, sebaiknya ia menaikkan kadar HDL sebisa mungkin tanpa obat-obatan, seperti Niacin.

Banyak penelitian medis menunjukkan bahwa asam lemak omega-3 sangat efektif untuk menaikkan kadar HDL. Omega-3 tersebut biasanya ada di dalam ikan; seperti salmon. Ada baiknya menambahkan biji labu ke dalam oatmeal kala sarapan. Biji labu dan biji bunga matahari juga mengandung konsentrasi omega-3 tinggi, sama banyaknya dengan yang terdapat di dalam ikan. Biji-bijian itu bisa menjadi alternatif untuk mereka yang tidak bisa mengonsumsi ikan.

Alternatif lain adalah mendapatkan omega-3 melalui suplemen yang bisa didapatkan di berbagai apotek. Suplemen tersebut terbukti efektif untuk menaikkan HDL. Makanan lain, misalnya teh hijau, cokelat hitam. Suplemen vitamin D juga memiliki efek yang positif terhadap peningkatan HDL.

Lalu, siapa yang tidak suka jus jeruk? Nah, yang terakhir ini salah satu fungsinya juga untuk menaikkan HDL.

### Kadar Kolesterol

#### **\* Total**

Di bawah 200 mg/dL = Terbaik

200-239 = Perbatasan menuju tinggi

240 ke atas = Tinggi

#### **\* LDL**

Di bawah 70 mg/dL = Terbaik untuk mereka yang memiliki risiko tinggi terkena sakit jantung

Di bawah 100 = Terbaik untuk mereka yang berisiko terkena sakit jantung

100-129 = Mendekati ideal

130-159 = Perbatasan menuju tinggi

160-189 = Tinggi

190 ke atas = Sangat tinggi

#### **\*HDL**

Di bawah 40 mg/dL (pria) dan di bawah 50 (wanita) = Buruk

50-59 = Baik

Di atas 60 = Terbaik

#### **\* Trigliserida**

Di bawah 150 mg/dL = Terbaik

150-199 = Perbatasan menuju tinggi

200-499 = Tinggi

500 ke atas = Sangat tinggi

**(Dian Savitri)**