

Cara Usir Kolesterol Tinggi

Oleh: Firda Yanuar & Arda D*)

Biasanya orang cenderung beranggapan bahwa kolesterol tinggi mutlak milik orang dengan berat badan tinggi (gemuk). Tapi, mitos tersebut, kini terbantahkan karena ternyata kolesterol tinggi dapat juga menyerang si "kurus". Penyebabnya? Tentu saja karena pola konsumsi yang cenderung banyak melahap makanan dengan kadar lemak tinggi.

Kolesterol tinggi atau *hiperkolesterolemia* adalah keadaan di mana terjadi kelebihan kadar kolesterol dalam darah. Sehingga bila kurang waspada, kolesterol yang tinggi tersebut akan merusak pembuluh darah. Keadaan yang demikian itu akan dapat memicu timbulnya berbagai penyakit, baik jantung koroner ataupun stroke. *Hiperkolesterolemia* ini ditengarai banyak kalangan sebagai yang bertanggung jawab atas hampir 40% kasus kematian mendadak.

Hal penting untuk dilakukan dalam rangka menghindari kolesterol tinggi ini adalah dengan memperbaiki pola hidup sehari-hari. Sebagai contoh yaitu dengan melakukan diet rendah lemak dan menghindari faktor resiko, seperti merokok dan konsumsi obat. Konsumsi obat berlebihan akan mengakibatkan terhambatnya pembedakan kolesterol oleh sistem enzim hati, karena obat dapat mengkonversi kolesterol yang dihasilkan hati menjadi asam empedu atau obat baru yang menghambat kerja sistem enzim hati.

Jika konsumsi obat harus dikurangi, apa yang harus dilakukan oleh orang yang terlanjur terkena kolesterol tinggi? Adalah obat tradisional bisa menjadi salah satu solusinya!

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui manfaat tanaman sebagai obat tradisional, salah satunya adalah tanaman jati belanda (*Guazuma ulmifolia*) sebagai salah satu obat penurun kadar kolesterol. Penelitian yang dilakukan pada kelinci dan tikus putih menunjukkan bahwa ekstrak daun jati belanda dengan konsentrasi 15% dan 30% dapat menurunkan kadar kolesterol total dan meningkatkan aktivitas enzim lipase yang berfungsi menghidrolisis lemak.

Jati belanda ini merupakan pohon dengan tinggi bisa mencapai 10 m. Batangnya bulat, keras dengan permukaan kasar, beralur banyak dengan daun berbentuk bulat telur, tepi daunnya bergerigi dan permukaannya kasar.

Daun jati belanda banyak ditemukan di pasaran berupa teh siap seduh dalam kemasan. Selain itu daun jati belanda juga sudah sejak lama digunakan sebagai pelangsing dan dikenal dengan produk "slimming tea" atau teh pelangsing.

Jadi, tidak ada ruginya mengkonsumsi daun jati belanda sejak sekarang. Pokonya, selain sehat, tubuh langsing pun bisa didapat dengan rajin mengkonsumsinya. Selamat mencoba!***

**) Penulis bekerja di Loka Litbang P2B2 Ciamis, Balitbangkes Depkes. R.I.*

TELUR LALAT

- Terletak pada bahan organik yang lembap
- Terletak pada tempat yang tidak langsung terkena sinar matahari
- Telur lalat berwarna putih
- Menetas biasanya setelah 8 s.d 30 jam

Arda dinata: <http://www.migra.blog>