

# Kolestrol dan cara makan untuk menurunkan paras kolestrol

**Kolestrol** adalah zat daripada golongan **lemak**. Tubuh manusia akan membina dan membentuk **kolestrol**. **Kolestrol** dalam tubuh manusia boleh terdapat dalam makanan. **Kolestrol** datang daripada lemak haiwan, manakala sayuran pula mempunyai kandungan kolestrol yang paling rendah.

**Kolestrol** dalam tubuh akan pecah dan menjadi hormon yang di namakan steroid. Hormon inilah yang bertindak balas dalam tubuh manusia untuk mengawal jangkitan penyakit. Itulah sebabnya **kolestrol** yang seimbang di perlukan.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mempunyai kandungan **kolestrol** yang tinggi dalam tubuh mereka. Pertama dari segi pemakanan. Kedua di sebabkan oleh keturunan. Ketiganya apabila organ yang bertindakbalas dengan **kolestrol** iaitu hati, telah rosak. Hati akan menghasilkan **kolestrol** dalam tubuh sehingga menyebabkan seseorang itu mempunyai kandungan kolestrol yang tinggi.

Jika seseorang itu mempunyai kandungan **kolestrol** yang tinggi, kemungkinan dia akan ada tanda-tanda seperti tompok-tompok kuning pada siku, pergelangan tangan, sudut mata atau di bahagian atas dan bawah kelopak mata. Tapi bukan kesemua yang mempunyai **kolestrol** tinggi mempunyai tanda-tanda ini.

**Kolestrol** yang tinggi boleh membuatkan saluran darah tersumbat. Arteriosclerosis merupakan penyakit pada salur darah dalam tubuh. Apabila kandungan **kolestrol** menjadi tinggi, ia akan melekat di dinding darah menyebabkan saluran darah menjadi sempit. Lemak atau **kolestrol** akan menjadi keras dan menyebabkan saluran darah tidak elastik serta tidak berfungsi dengan sempurna. Serangan jantung juga boleh di sebabkan oleh

kandungan **kolestrol** yang tinggi.

Bila lemak menyaluti jantung, jantung tidak boleh berfungsi dengan normal. Lemak juga boleh menyaluti saluran-saluran kecil darah yang terdapat pada jantung.

Kandungan **kolestrol** yang tinggi boleh di rawat dengan gabungan di antara dua iaitu yang pertama, pengubah cara pemakanan yang lebih sihat dan kedua mengambil ubat yang bertindakbalas untuk menghancurkan **kolestrol**.

Kaedah pemakanan untuk menurunkan paras **kolestrol**

1. Makanan bijirin penuh dan tinggi serat
2. Ikan dan Asid lemak Poli tidak tepu **Omega 3**
3. Kekacang badam, walnut, Pistachio dan Soya
4. Buah-buahan kaya antioksidan mengandungi vitamin A, C dan E

Di antara pemakanan suplemen yang sesuai untuk menurunkan paras **kolestrol** iaitulah **K- Omega Squa**.

**K-Omeegasqua** merupakan makanan tambahan yang membekalkan banyak manfaat kepada jantung, saluran darah, kulit dan juga membantu meningkatkan fungsi otak. **K-Omeegasqua** terdiri daripada tiga bahan asa yang membantu meningkatkan kesihatan jantung, otak dan kulit.

**Omega 3** di dalam **K-omegasqua** adalah dari sumber ikan salmon Norway yang kaya dengan **omega 3** sebanyak 70% di mana EPA adalah 40% dan DHA adalah 30%. Fungsi EPA ialah membantu meningkatkan peredaran darah, mengurangkan terbentuknya lemak di organ hati dan mengurangkan tahap kolestrol. DHA membantu membekalkan nutrisi kepada otak.

Squalene membantu menambahkan tahap oksigen dalam sel-sel dan meningkatkan kesihatan kulit. Squalene di dihasilkan dari minyak hati ikan yu yang hidup di lautan Pasifik sedalam 600-1000

meter yang tidak mendapat matahari dan tekanan air yang sangat tinggi.

Vitamin E amat berguna sebagai anti oksida yang membantu menghalang saluran darah daripada tersumbat, membantu mengekalkan kelembapan kulit dan lain-lain.

**Kebaikan K-omega squa :**

- Membantu mengurangkan tahap kolestrol dan trigliserid dalam darah
- Membantu meringankan sakit-sakit dan radang seperti reumatid arthritis, osteoarthritis, ekzema dan lain-lain
- membantu melancarkan saluran darah dan mengurangkan tekanan darah tinggi
- Membantu menghalang saluran darah daripada tersumbat
- Membantu mengekalkan kesihatan kulit da menghalang jangkitan bakteria
- Membantu kelajuan denyutan jantung menjadi normal bagi mengelakan daripada serangan jantung
- Meningkatkan sistem pertahanan badan
- Membantu menghalang influenza dan batuk
- Membantu menyembuhkan kecederaan, membantu msalah jerawat dan masalah kulit yang lain
- Membantu menghidupkan semula sel-sel saraf bagi mereka yang menghidap kencing manis dan membantu melambatkan proses penuaan
- Membantu penghalang seranga lelah atau asma

**Berminat untuk mendapatkan info lanjut mengenai K-Omegasqua sila hubungi Khairul di 012-5396213 atau whatsapp ke 011-16746546**