

Kolestrol dan cara makan untuk menurunkan paras kolesterol

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 kolesterol 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 kolesterol 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** iailah **K- Omega Squa**.

K-Omegasqua merupakan makanan tambahan yang membekalkan banyak manfaat kepada jantung, saluran darah, kulit dan juga membantu meningkatkan fungsi otak. **K-Omegasqua** 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-0megasqua sila hubungi Khairul di 012-5396213 atau whatsapp ke 011-16746546