

Para editor majalah Men's Health menyarankan: Begitu usia Anda melewati 20 tahun, sebaiknya Anda merayakannya dengan pemeriksaan kolesterol. Selanjutnya, Anda sebaiknya menjalani pemeriksaan yang sama sekurangnya sekali setiap lima tahun. Salah satu bacaan yang akan dihasilkan oleh pemeriksaan ini adalah kadar kolesterol keseluruhan dalam darah (kolesterol total). Berikut ini, cara memahami makna angka-angka tersebut (semua angka mengacu ke miligram perdesiliter darah).

Kurang dari 200 – yang dikehendaki

200 hingga 239 – perlu diwaspadai

240 dan lebih tinggi – berbahaya

Kolesterol HDL:

Namun, bahkan kalau angka kolesterol total Anda masih dalam batas aman, Anda masih perlu mengukurnya secara teratur, termasuk kadar kolesterol HDL (high-density lipoprotein), jenis kolesterol yang baik.

Kadang-kadang kadar HDL yang tinggi akan membantu menetralkan angka kolesterol total yang sudah "di perbatasan" (walaupun Anda mungkin masih disarankan untuk menurunkan kolesterol total serendah mungkin).

Apabila bacaan HDL Anda kurang dari 35, ini dianggap masuk dalam kategori "rendah", maka Anda perlu berusaha menaikkannya kembali. Pilihan terbaik bagi Anda dalam hal ini adalah: menurunkan berat badan, memperbanyak olahraga, berhenti merokok, dan mengurangi jatah gula yang Anda makan.

Kolesterol LDL:

Lalu bagaimana dengan kolesterol LDL (low-density lipoprotein), yakni jenis yang buruk? Apabila uji-uji lain mengungkapkan bahwa Anda dalam bahaya, dokter Anda harus menggunakan data dari uji kolesterol Anda untuk menghitung kadar LDL juga. Angka ini

sebaiknya di bawah 130.

Akhirnya, untuk membantu menafsirkan makna semua angka ini, dokter Andamungkin menyebutkan rasio kolesterol Anda, yakni: perbandingan antarakolesterol total dan angka HDL. Apabila rasio ini 3,5 : 1 atau lebih rendah, berarti Anda baik-baik saja.

Berikut ini beberapa cara menanggulangi kolesterol yang dapat membantumempertahankan kadar kolesterol normal:

Waspada terhadap lemak. Mengurangi lemak jenuh adalah kiat antikolesterolpaling efektif yang dapat Anda terapkan. Dalam hal ini kurangi memakan jenislemak yang terdapat dalam daging merah, mentega, keju, whole milk dan eskrim. Lemak jenuh akan meningkatkan LDL dan kolesterol total. Sebaliknya, menyantap lemak-lemak tidak jenuh tunggal –jenis lemak baik- yang membantumengurangi kolesterol. Misalnya, jenis ikan yang berlemak seperti salmon dan tuna. Kurangi makan kolesterol. Coba hilangkan daging jeroan (misalnya hati). Batasi makan daging tak berlemak, unggas dan ikan hanya sekitar 90 gram perhari. Dan, kalau Anda suka telur, batasi makan kuning telurnya tidak lebih dari dua per minggu. Hindari cake, kue kering. Banyak makan serat. Antara lain: kacang merah, macam-macam jeruk, apel, dan polong-polongan. Penambahan serat mudah larut dalam makanan Anda dapat mengurangi kolesterol darah sebanyak 5-10 persen. Jaga kebugaran. Luangkan waktu untuk berolahraga kira-kira 20 menit, tigakali seminggu, seperti: berjalan cepat, jogging atau renang. Hal ini dapat meningkatkan HDL. Perhatikan pinggang Anda. Apabila ban serep di seputar pinggang mulaimenggelembung, upaya merampingkan diri perlu segera dilakukan. Kelebihan berat badan yang ditandai dengan pinggang yang terus melebar, sangat meningkatkan kolesterol total, sementara kolesterol HDL (kolesterol yang baik), semakin menurun.

Lalu bagaimana sebaiknya?

Minum jus buah anggur –jenis yang berwarna ungu. Kulit buah anggur mengandung zat yang dapat menurunkan kolesterol, kata Leroy Creasy, Ph.D, profesor dari Cornell University College of Agriculture and Life Sciences di Ithaca, New York. Tambahkan 1-1,5 cup bubur bekatul (atau tiga bungkus oatmeal instan) dalam pola makan Anda sehari-hari, maka kadar kolesterol Anda akan turun antar 2 hingga 3 persen. Apabila kadar kolesterol Anda sudah tinggi, manfaatnya lebih kentara lagi, penurunan yang Anda capai bisa antara 6 hingga 7 persen. (*zrp/ Age Erasers For Men*)