



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



SADARKAH KAMU INI PENYEBAB KOLESTEROL TINGGI?



Yang naik itu jangan kolesterol ya,
tapi imun dan kebugaran saja 😊





DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

MAKANAN PENYEBAB KOLESTEROL



Fast food

Makanan
Cepat Saji



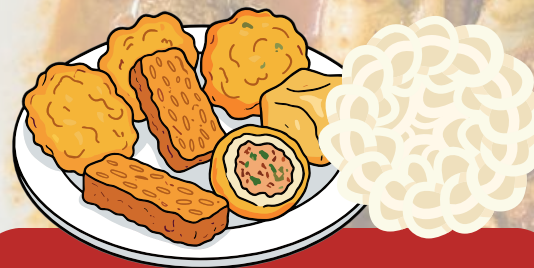
Sea Food



Jeroan dan
Kulit



Keju dan susu



Gorengan dan
Kerupuk



Daging merah



Makanan
bersantan



Kuning Telur



BAHAYA KOLESTEROL TINGGI BAGI JANTUNG

Plak kolesterol menyempitkan pembuluh darah

Jantung bekerja lebih keras

Risiko serangan jantung dan stroke meningkat



6

CARA CEGAH KOLESTEROL NAIK

1. Pilih makanan sehat
2. Batasi konsumsi gorengan, *fast food*, dan makanan berlemak
3. Rajin olahraga minimal 30 menit setiap hari
4. Hindari merokok dan minum alkohol
5. Jaga berat badan ideal
6. Cek kolesterol secara rutin, terutama di usia 30+

