



BEKATUL BERAS MERAH



POM TR.162 396 271

*Sahabat Terbaik
Penurun Kolesterol
Anda*



BEKATUL BERAS MERAH



Bekatul adalah bagian antara bulir beras dan kulit padi. Bekatul dari beras merah kaya akan berbagai senyawa fitokimia seperti polifenol, antosianidin dan gamma oryzanol yang telah terbukti bermanfaat untuk mencegah arteriosklerosis karena kadar lemak dan kolesterol yang tinggi dalam darah. Arteriosklerosis adalah penyebab utama penyakit jantung koroner, stroke dan berbagai penyakit akibat penyumbatan pembuluh darah arteri.

KANDUNGAN KOLESTEROL dari per 10 gr makanan

| | Nama makanan (per 10 gr) | Kolesterol (Mg) | KATEGORI |
|----|----------------------------------|-----------------|---------------|
| 1 | Putih telur ayam | 0 | Sehat |
| 2 | Teripang (haisom) | 0 | Sehat |
| 3 | Ubur-ubur | 0 | Sehat |
| 4 | Susu sapi non fat | 0 | Sehat |
| 5 | Daging ayam pilihan tanpa kulit | 50 | Sehat |
| 6 | Daging bebek pilihan tanpa kulit | 50 | Sehat |
| 7 | Ikan sungai biasa | 55 | Sehat |
| 8 | Daging sapi pilihan tanpa lemak | 60 | Sehat |
| 9 | Daging babi pilihan tanpa lemak | 60 | Sehat |
| 10 | Daging kelinci | 65 | Sehat |
| 11 | Daging kambing tanpa lemak | 70 | Sehat |
| 12 | Ikan ekor kuning | 85 | Sehat |
| 13 | Daging asap (ham) | 98 | Sekali-sekali |
| 14 | Iga sapi | 100 | Sekali-sekali |
| 15 | Iga babi | 105 | Sekali-sekali |
| 16 | Daging sapi | 105 | Sekali-sekali |
| 17 | Burung dara | 110 | Sekali-sekali |
| 18 | Ikan bawal | 120 | Sekali-sekali |
| 19 | Daging sapi berlemak | 125 | Sekali-sekali |
| 20 | Gajih sapi | 130 | Hati-hati |
| 21 | Gajih kambing | 130 | Hati-hati |
| 22 | Daging babi berlemak | 130 | Hati-hati |
| 23 | Keju | 140 | Hati-hati |
| 24 | Sosis daging | 150 | Hati-hati |
| 25 | Kepiting | 150 | Hati-hati |
| 26 | Udang | 160 | Hati-hati |
| 27 | Kerang/Siput | 160 | Hati-hati |
| 28 | Belut | 185 | Hati-hati |
| 29 | Santan kelapa | 185 | Berbahaya |
| 30 | Gajih babi | 200 | Berbahaya |
| 31 | Susu Sapi | 250 | Berbahaya |
| 32 | Susu Sapi Cream | 280 | Berbahaya |
| 33 | Coklat/Cacao | 290 | Berbahaya |
| 34 | Mentega/Margarin | 300 | Berbahaya |
| 35 | Jeroan sapi | 380 | Berbahaya |
| 36 | Jeroan babi | 420 | Berbahaya |
| 37 | Kerang putih/remis/Tiram | 450 | Berbahaya |
| 38 | Telur Ayam | 500 | Berbahaya |
| 39 | Jeroan Kambing | 610 | Berbahaya |
| 40 | Cumi-cumi | 1170 | PANTANG |
| 41 | Kuning telur ayam | 2000 | PANTANG |
| 42 | Otak Sapi | 2300 | PANTANG |
| 43 | Otak babi | 3100 | PANTANG |
| 44 | Telur burung puyuh | 3640 | PANTANG |

Kolesterol Normal dalam darah 160 -200 mg

Kolesterol tinggi akan mengakibatkan penyakit mendadak seperti hipertensi, Jantung, stroke, kematian

Sumber: General Hospital, Singapore

Informasi Lebih Lanjut Hubungi :

www.kkindonesia.com



[kkindonesia.id](https://www.facebook.com/kkindonesia.id)



[@kkindonesia.id](https://twitter.com/kkindonesia.id)



[mediakki](https://www.youtube.com/channel/UC...)