

# PRODUCT INFO

Multicare Health Focus

Untuk kalangan terbatas (Distributor)

## KONTROL KADAR KOLESTEROL DENGAN VITACARE NATURAL SQUALENE

Kolesterol adalah salah satu lemak tubuh (lipid) yang sangat penting untuk aktivitas membran sel, membuat hormon, vitamin dan asam empedu. Kolesterol juga membantu dalam transmisi impuls saraf.

Terdapat dua macam kolesterol yaitu Low-Density Lipoprotein (LDL) atau kolesterol jahat dan High-Density Lipoprotein (HDL) atau kolesterol baik. Kadar kolesterol LDL berkontribusi terhadap penyakit jantung dan kardiovaskuler. Sementara HDL menghilangkan kelebihan LDL dalam darah.

### Hindari Makanan Berkolesterol Tinggi: Lemak Jenuh

Lemak jenuh biasanya terdapat pada daging hewan. Bila mengkonsumsi daging sapi atau kambing, hindari potongan lemak seperti gajih. Begitu pula bila mengkonsumsi daging ayam, buang kulit dan lemaknya.



### Lemak Trans

Minyak trans dikenal tahan terhadap pemanasan berulang sehingga lebih ideal untuk menggoreng makanan cepat saji. Tak heran bila minyak trans menjadi andalan di restoran cepat saji juga makanan kemasan. Namun minyak trans dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner hingga 23%. Tidak ada jumlah konsumsi yang aman untuk lemak trans sehingga hindarilah semaksimal mungkin.

### Panduan Informasi Kadar Kolesterol

#### Kadar Kolesterol Total

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| < 200     | Normal              |
| 200 – 239 | Batas Normal-Tinggi |
| > 240     | Tinggi              |

#### Kadar HDL (Kolesterol Baik)

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| < 50 (Wanita) / 40 (Pria) | Normal |
| > 60                      | Tinggi |

#### Kadar LDL (Kolesterol Jahat)

|         |                        |
|---------|------------------------|
| < 100   | Optimal                |
| 100-129 | Mendekati Optimal      |
| 130-159 | Batas normal tertinggi |
| 160-189 | Tinggi                 |
| > 190   | Sangat Tinggi          |

Jika Anda ingin secara tegas mengurangi risiko akan kolesterol, sebaiknya mengurangi makanan tinggi kolesterol. Seperti panduan berikut :

| Makanan dengan Kadar Kolesterol Rendah:  | Makanan yang boleh dikonsumsi sekali-sekali:   | Makanan Dengan Kadar Kolesterol Cukup Tinggi:  | Makanan yang Berbahaya dan Pantang Dikonsumsi:  |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Putih telur ayam</li> <li>Teripang</li> <li>Susu sapi non fat</li> <li>Daging ayam/bebek tanpa kulit</li> <li>Ikan air tawar</li> <li>Ikan ekor kuning</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Iga Sapi</li> <li>Iga Babi</li> <li>Ikan Bawal</li> <li>Daging Sapi</li> <li>Burung Dara</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Daging sapi berlemak</li> <li>Gajih sapi</li> <li>Udang</li> <li>Kerang</li> <li>Belut</li> <li>Keju</li> <li>Sosis daging</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Santan</li> <li>Margarin</li> <li>Susu sapi</li> <li>Coklat</li> <li>Jeroan sapi</li> <li>Kerang putih/tiram</li> <li>Kuning telur ayam</li> <li>Otak sapi</li> <li>Cumi-cumi</li> <li>Telur burung puyuh</li> </ul> |

## VITACARE NATURAL SQUALENE

Squalene dari senyawa organik berasal dari ekstrak hati ikan hiu (*Centrophorus Atromarginatus*). Hati ikan hiu mengandung 90% squalene yang berguna untuk mengontrol kadar kolesterol dalam tubuh.

VitaCare Natural Squalene mampu menurunkan LDL (Low-Density Lipoprotein) dan meningkatkan HDL (High-Density Lipoprotein).

### MANFAAT

- Membantu mengontrol kadar kolesterol dalam tubuh dengan menurunkan LDL (low-density lipoprotein) dan meningkatkan HDL (high-density lipoprotein).
- Memberikan supply oksigen dalam proses metabolisme tubuh sehingga membantu otot bekerja lebih baik.
- Memperbaiki jaringan yang rusak seperti saat terjadi luka.
- Membantu meningkatkan sekresi insulin sehingga membantu menurunkan glukosa darah.

Terdapat penelitian yang bertujuan untuk menentukan pengaruh pravastatin, squalene, pravastatin + squalene terhadap kadar kolesterol pada pasien usia lanjut dengan kolesterol yang tinggi.

Penelitian dilakukan kepada 102 pasien (44 pria, 58 wanita, usia rata-rata 73.6 tahun) yang secara acak diberikan 10 mg pravastatin, 860 mg squalene, 10 mg pravastatin dikombinasikan dengan 860 mg squalene, dan placebo. Penelitian dilakukan selama 20 minggu.<sup>1</sup>

Hasil analisa kolesterol total, LDL dan HDL pada kelompok pengujian dengan 10 mg statins, 860 mg squalene, dan 10 mg statins+860 mg squalene dibandingkan dengan kelompok penerima placebo. Lihat pada tabel 1.



Tabel 1

| Analisa          | 10 mg statins | 860 mg squalene | 10 mg statin + 860 mg squalene |
|------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|
| Kolesterol total | -23.50%       | -17.30%         | -26.60%                        |
| LDL              | -28.50%       | -22.20%         | -46.50%                        |
| HDL              | +6.5%         | +1.8%           | +8.8%                          |

**Kesimpulan:** Konsumsi squalene dapat menurunkan total kolesterol sebanyak 17.3% dan LDL sebanyak 22.2% serta meningkatkan HDL sebanyak 1.8%. Kombinasi 860 mg squalene dengan 10 mg statins memiliki efek yang lebih besar, secara sinergi menurunkan total kolesterol sebanyak 26.6%, LDL sebanyak 46.5% dan meningkatkan HDL sebanyak 8.8%.

Informasi lebih lanjut hubungi:

<sup>1</sup> Chan P, Tomlinson B, Lee CB, Lee YS. 1996. *Effectiveness and safety of low-dose pravastatin and squalene, lone and in combination, in elderly patients with hypercholesterolemia.* J Clin Pharmacol;36:422-427