

Pemakanan Sihat untuk Menurunkan Paras Kolesterol

Diet tinggi lemak (terutamanya lemak tepu dan lemak trans) boleh meningkatkan kolesterol dalam darah dan risiko penyakit jantung. Untuk mengurangkan risiko tersebut, gantikan sumber lemak tepu dan lemak trans dengan sumber lemak tidak tepu.

Fahami jenis-jenis lemak dalam makanan dan pelajari tip-tip untuk menguruskan diet harian anda!



Lemak tepu & Lemak trans

Meningkatkan paras kolesterol darah



Lemak mono- & poli- tidaktepu

Menurunkan paras kolesterol darah



Kenali Jenis-jenis Kolesterol Darah

Jenis Kolesterol	Penerangan
<p>Jumlah Kolesterol (TC)</p> 	<p>Jumlah kolesterol dalam darah.</p>

Jenis Kolesterol	Penerangan
<p data-bbox="240 293 528 439">Lipoprotein Berketumpatan Tinggi (HDL)</p> 	<p data-bbox="632 333 1409 479">Dianggap kolesterol “baik” kerana ia membantu membawa kolesterol keluar dari arteri.</p> <p data-bbox="632 551 1409 752">Tahap HDL yang tinggi membantu membuka saluran arteri, mengekalkan aliran darah yang normal dan melindungi anda daripada penyakit jantung.</p>
<p data-bbox="240 913 528 1059">Lipoprotein Berketumpatan Rendah (LDL)</p> 	<p data-bbox="632 927 1409 1072">Dianggap kolesterol “jahat” kerana ia mengangkut dan menegenapkan kolesterol ke dalam arteri.</p> <p data-bbox="632 1144 1409 1346">Tahap LDL yang tinggi boleh mengakibatkan pegenapan lemak (plak) dalam arteri, menjejaskan aliran darah dan menyebabkan serangan jantung atau strok.</p>
<p data-bbox="240 1534 528 1574">Trigliserida (TG)</p> 	<p data-bbox="632 1581 1409 1675">Sejenis lemak dalam darah yang meningkatkan risiko penyakit jantung.</p> <p data-bbox="632 1742 1409 1888">TG terbentuk apabila badan menukarkan kalori berlebihan (yang tidak digunakan) dan menyimpannya ke dalam sel-sel lemak.</p>

Sumber Makanan Lemak Mono-Tidak Tepu



Kekacang



Avokado



Minyak: kanola, zaitun



Marjerin: kanola, zaitun

Sumber Makanan Lemak Poli-Tidak Tepu



Ikan berlemak: kembung, salmon, sardin, patin



Minyak: bunga matahari, kacang, bijan, jagung, kacang soya, dedak padi



Sapuan yang tinggi kandungan lemak tidak tepu
(contoh: marjerin lembut, mentega kacang, avokado, hummus)



Bijian: biji labu, bijan dan rami

Sumber Makanan Lemak Tepu

(biasanya wujud dalam bentuk pepejal pada suhu bilik)



Sumber tumbuh-tumbuhan: minyak kelapa/ santan, minyak sawit



Krim, minuman 3-dalam-1, krimer, mayonis, sos salad berasaskan krim, sos atau kuah pekat dan berlemak



Nasi berperisa (contoh: nasi lemak, nasi biryani, nasi ayam)



Sumber haiwan: lemak yang kelihatan, kulit pada daging, daging diproses, organ dalaman, produk tenusu penuh krim (contoh: susu, yogurt, keju, krim), mentega, lemak khinzir, minyak sapi



Makanan segera, makanan bergoreng

Sumber Makanan Lemak Trans

(Nama lain yang terdapat pada label pemakanan:
partially hydrogenated fat/ vegetable shortening)



Marjerin keras



Manisan: gula-gula, coklat



Donut, croissant, biskut, puff, pai dan pastri



Kerepek kentang



Krimer



Makanan segera, makanan bergoreng



Makanan yang disediakan dengan minyak masak yang
digunakan semula berulang kali

Tip-tip untuk Menurunkan Paras Kolesterol Darah

1) Baca Label Maklumat Pemakanan

- Pilih makanan dengan kandungan lemak $\leq 3\text{g}$ bagi setiap 100g (atau $\leq 1.5\text{g}$ setiap 100ml). Bandingkan produk yang serupa dan pilih produk dengan kandungan lemak yang lebih rendah setiap 100g (atau setiap 100ml).

Nutrition Information		
Servings per package: 8 Serving size: 30g (1 bowl)		
	Per serving	Per 100g
Energy	112kcal*	374kcal*
Protein	2.2g	7.2g
Total Fat	0.2g	0.8g

Nutrition Information		
Servings per package: 1 Serving size: 180ml		
	Per 100ml	Per serving
Energy	59 kcal	106 kcal
Protein	1.6 g	2.9 g
Total Fat	1.4 g	2.5 g

- Pilih produk makanan yang mempunyai "Healthier Choice Symbol" seperti "Lower in Saturated Fat" dan "Trans Fat Free"
- Perhatikan senarai ramuan yang mengandungi "lemak atau minyak terhidrogenasi"

INGREDIENTS

Skimmed Milk, Hydrogenated Palm Kernel Fat, Emulsifier, Diacetyltartaric And Fatty Acid Esters Of Glycerol, Lactic And Fatty Acid Esters Of Glycerol, Mono- And Di-glycerides of Fatty Acids, Polyphosphates, Stabilizer, Hydroxypropyl Distarch Phosphate, Guar Gam, Carrageenan, Sorbitol, Colour: Beta-Carotene, Natural Flavouring, Flavouring



Lower in Saturated Fat



Trans Fat Free

2) Ambil Produk yang Diperkaya dengan Sterol Tumbuhan Setiap Hari

Saranan pengambilan sterol tumbuhan adalah sebanyak 2g sehari. Cuba ambil 2-3 hidangan susu yang diperkaya dengan sterol tumbuhan setiap hari bagi mencapai saranan tersebut.



3) Kurangkan Pengambilan Makanan dan Minuman Bergula

Pengambilan gula berlebihan boleh meningkatkan paras trigliserida dan menyebabkan penambahan berat badan. Contoh: minuman ringan, jus buah, gula putih/ perang, sirap, madu, manisan dan gula-gula, pencuci mulut seperti kek, brownie dan lain-lain.



4) Tingkatkan Pengambilan Serat

Peningkatan pengambilan serat boleh membantu mengurangkan paras kolesterol dan risiko penyakit jantung. Oleh itu, tingkatkan pengambilan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan legum. Ambil bijirin penuh sekurang-kurangnya separuh daripada jumlah bijirin harian anda bersama 2 hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.

Buah-buahan (1 sajian)



1 biji epal, oren, pir
atau buah mangga
saiz kecil (130g)



1 potong betik,
nanas atau tembikai
(130g)



10 biji anggur/
longan (50g)



1 biji pisang saiz
sederhana



¼ cawan buah
kering (40g)

Sayur-sayuran (1 sajian)



$\frac{1}{4}$ pinggan sayur
(masak)



150g sayur
berdaun (mentah)



100g sayur tidak
berdaun (mentah)



$\frac{3}{4}$ cawan sayur
berdaun (masak)



$\frac{3}{4}$ cawan sayur tidak
berdaun (masak)

My Healthy Plate - vegetables serving sizes reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

5) Hadkan Pengambilan Alkohol

Pengambilan alkohol berlebihan boleh meningkatkan paras trigliserida dan berat badan. Jika anda minum minuman beralkohol, hadkan kepada 2 minuman standard bagi lelaki dan 1 minuman standard bagi wanita.

1 Minuman Standard = 10g Alkohol



330ml Bir



100ml Wain



30ml Spirit

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of August 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR
code to
download
e-brochure