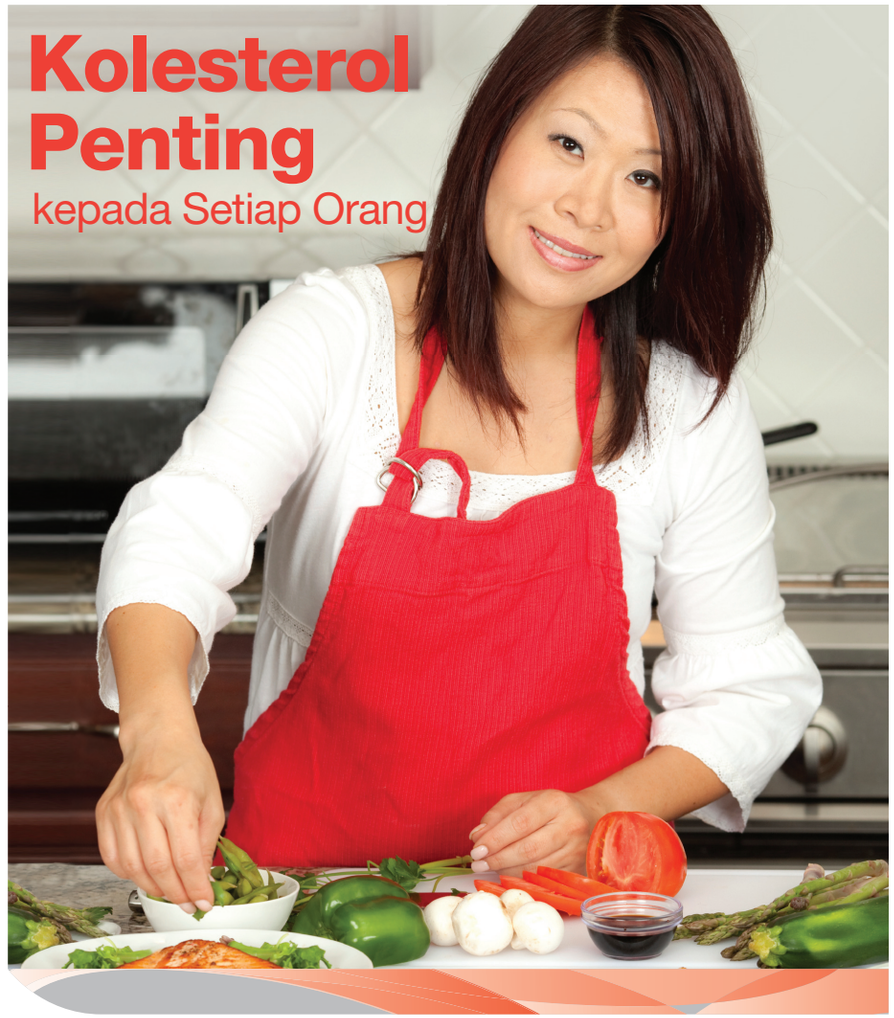
Copyright © HPB B M 622-10/R17
February 2017

Health Promotion Board

Kolesterol Penting

kepada Setiap Orang



www.**hpb**.gov.sg
1800 223 1313

28465-Cholesterol Cover-M.indd 1 12/17/12 4:43 PM

Menggunakan Medisave

Di bawah Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP), individu boleh mengeluarkan wang dari akaun Medisave mereka untuk membantu mengurangkan bayaran tunai langsung bagi rawatan pesakit luar penyakit kronik mereka. Penggunaan Medisave untuk CDMP adalah berkaitan dengan keadaan perubatan yang berikut:

- Kencing Manis / Diabetes Melitus
- Tekanan Darah Tinggi
- Kolesterol Darah Tinggi
- Angin Ahmar
- Lelah
- Penyakit Pulmonari Sumbatan Kronik (COPD)
- Skizofrenia
- Kemurungan Melampau

Sila semak dengan doktor atau klinik CDMP untuk mendapatkan maklumat lanjut.

Klinik yang mengambil bahagian akan mempamerkan pelekat ini:

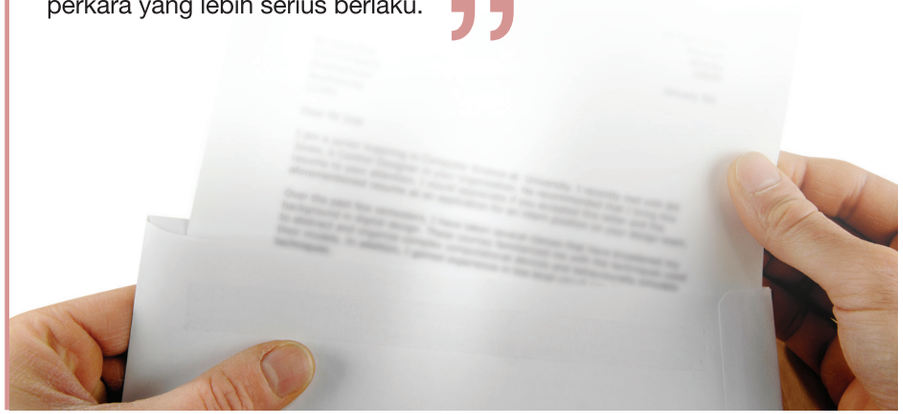
Kandungan

Kolesterol Penting kepada Setiap Orang	4
Baik dan Buruk tentang Kolesterol	5
Perkara Penting tentang Kolesterol Darah Tinggi	6
Lemak dalam Diet Anda dan Paras Kolesterol Anda	7
Kolesterol dalam Makanan Anda	8
10 Petua untuk Menguruskan Kolesterol Anda	9
Soalan Lazim mengenai Kolesterol	11
Resipi Sihat	12

Kolesterol Penting kepada Setiap Orang

Melvin Lim adalah pemandu bas yang berusia 52 tahun. Disebabkan oleh jadual kerjanya yang sibuk, dia selalu makan di luar dan dia tidak bersenam secara tetap. Walau bagaimanapun, dia bertekad untuk melakukan perubahan positif selepas melawat klinik kejiranan CDMP.

"Saya menerima surat jemputan daripada HPB mengenai Program Pemeriksaan Bersepadu. Pada mulanya saya tidak mengendahkannya, tetapi memandangkan ayah saya mengalami serangan penyakit jantung semasa dia berumur lebih kurang usia saya, isteri saya dan saya mengambil keputusan untuk membuat janji temu di klinik kejiranan Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP). Keputusan ujian kolesterol saya memeranjatkan saya. Saya mempunyai jumlah kolesterol 6.2mmol/L! Saya tahu bahawa saya tidak melakukan senaman secukupnya tetapi saya tidaklah terlebih berat badan. Walaupun begitu, saya perlu mula makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran dan kurangkan makanan kedai. Saya tidak suka mengambil pil setiap hari tetapi itulah yang perlu saya lakukan untuk memastikan keadaan saya terkawal. Saya gembira dapat mengetahui lebih awal kerana sekarang saya boleh melakukan sesuatu mengenai kesihatan jantung sebelum perkara yang lebih serius berlaku."



Untuk Mendapatkan Maklumat Lanjut tentang Kolesterol

- Berbincang dengan GP atau doktor keluarga anda untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang kolesterol tinggi dan bagaimana anda boleh memastikan keadaan anda boleh dikawal. Rujuk hanya kepada seorang doktor.
- Hubungi HealthLine di talian **1800 223 1313** untuk bercakap dengan Jururawat Penasihat semasa waktu pejabat. Perkhidmatan ini boleh didapati dalam 4 bahasa.
- Layari **www.hpb.gov.sg**

Gulai Ayam

Dicipta oleh Tukang Masak Kintamani

Sajian untuk 4 orang

Ramuan	Berat
Paha ayam, tanpa tulang (kulit dibuang)	400g
Bawang, sederhana	200g
Serbuk cili	½ sudu teh
Serbuk kunyit	½ sudu teh
Serbuk kari	1 sudu teh
Halia	1 sudu teh
Bawang putih, ditumbuk	2g
Kapsikum hijau, dihiris	30g
Garam	¼ sudu teh
Lada hitam	¼ sudu teh
Minyak bunga matahari FairPrice	1 sudu teh
Susu cair rendah lemak	480g
Daun kari	2g

Cara Penyediaan

1. Gaul paha ayam dengan garam.
2. Panaskan minyak di dalam kuali dan goreng bawang dengan perlahan sehingga lut cahaya.
3. Keluarkan bawang dari kuali dan masukkan serbuk cili, serbuk kunyit, serbuk kari, daun kari, halia dan bawang putih.
4. Masak dengan api perlahan selama beberapa minit.
5. Masukkan ayam dan goreng keseluruhan bahagian sehingga berwarna keemasan.
6. Masukkan bawang dan susu cair.
7. Biarkan mereneh, tutup selama 20 minit atau sehingga lembut.
8. Buka penutup dan masak selama 5 minit lagi.
9. Hiaskan dengan hirisan lada benggala, selepas itu hidangkan.

Petua Memasak Makanan Sihat

1. Guna herba dan rempah segar sebagai ganti garam untuk menambah kepelbagaian dan rasa yang berbeza kepada hidangan.
2. Oleh kerana santan kelapa tinggi lemak tepu, cuba gantikan sekurang-kurangnya satu suku santan kelapa dengan susu rendah lemak, yogurt rendah lemak, dan air atau air rebusan sup untuk menyediakan hidangan yang lebih sihat.
3. Daging kurang lemak (contohnya dada ayam tanpa kulit atau daging lembu kurang lemak) berperisa tetapi rendah lemak. Untuk menambahkan lagi khasiat kesihatan, buang lemak dan kulit jika perlu sebelum memasak.

“ Anda boleh menggantikan dada itik atau ayam untuk resipi ini.” – Tukang Masak Kintamani

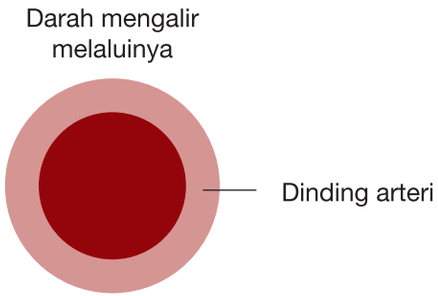
Kolesterol digunakan oleh badan untuk mengeluarkan hormon, melindungi saraf, membina sel baru, dan fungsi-fungsi penting yang lain. Jumlah kolesterol dalam darah anda dihasilkan oleh hati anda dan daripada makanan yang anda makan. Jika paras kolesterol anda terlalu tinggi, anda boleh mendapat sakit jantung.

Bagi individu yang sihat, paras lipid darah anda (mengandungi kolesterol dan trigliserida) hendaklah seperti berikut:

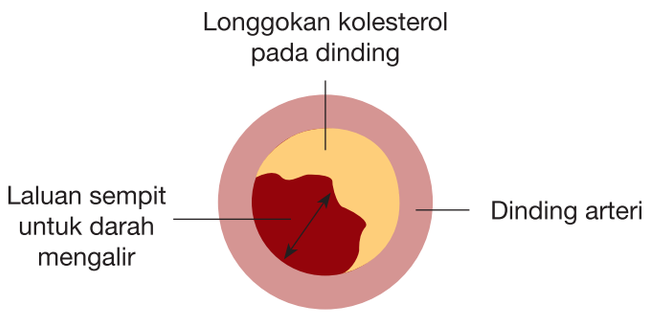
	Paras yang Dikehendaki
Jumlah kolesterol	< 5.2mmol/L (200mg/dL)
Kolesterol - HDL	≥ 1.0mmol/L (40mg/dL)
Kolesterol - LDL	< 3.4mmol/L (130mg/dL)
Trigliserida	< 2.3mmol/L (200mg/dL)

Anda boleh mendapati lipoprotein ketumpatan rendah (LDL), lipoprotein ketumpatan tinggi (HDL) dan trigliserida dalam darah anda. LDL adalah **kolesterol buruk** kerana terlalu banyak LDL dalam darah anda boleh menyebabkan arteri menjadi sempit dan keras (aterosklerosis). HDL adalah **kolesterol baik** kerana ia mencegah lebihan kolesterol daripada berkumpul dalam pembuluh darah. Trigliserida adalah lemak dalam darah anda yang digunakan oleh otot anda sebagai tenaga. Lebihan atau paras yang tinggi akan meletakkan anda pada risiko tinggi serangan penyakit jantung.

Terlalu banyak kolesterol dalam darah anda boleh menjurus kepada serangan penyakit jantung dan angin ahmar. Ini berlaku kerana lebihan kolesterol dilonggokkan dalam pembuluh darah dan boleh menyebabkannya menjadi sempit dan keras (Rajah 2).



Arteri Biasa
Rajah 1



Arteri sempit
Rajah 2

S Marjerin mengandungi lemak trans. Adakah ia pilihan lebih sihat berbanding mentega?

J Marjerin lembut mengandungi kurang lemak trans dan lemak tepu berbanding marjerin dan mentega keras, oleh itu menjadi pilihan yang lebih sihat. Dapatkan marjerin lembut dengan Simbol Pilihan Lebih Sihat.

Healthier Choice
Health Promotion Board
Eat All Foods In Moderation

S Apakah gejala kolesterol tinggi?

J Tiada gejala yang akan memberitahu anda sekiranya kolesterol anda naik terlalu tinggi. Kebanyakan orang mengetahui bahawa mereka mempunyai kolesterol tinggi daripada ujian darah dari pemeriksaan atau apabila mereka telah mengalami serangan penyakit jantung atau angin ahmar. Itulah sebabnya anda perlu menjalani ujian kolesterol setiap tiga tahun bermula dari usia 40 jika anda belum didiagnosis dengan kolesterol yang tinggi.

S Adakah saya harus memperhatikan apa yang saya makan jika saya menerima rawatan untuk merendahkan kolesterol saya?

J Ya, anda hendaklah sentiasa mengamalkan diet yang sihat. Dadah merendahkan kolesterol tidak boleh mengganti gaya hidup sihat. Jangan lupa mengambil ubat seperti yang dinasihatkan oleh GP atau doktor keluarga anda.

S Adakah saya perlu bimbang mengenai kolesterol saya jika saya kurus?

J Ya, orang yang kurus juga boleh mengalami kolesterol darah yang tinggi. Walaupun berat berlebihan meningkatkan risiko dengan ketara seseorang terhadap kolesterol tinggi, sesiapa yang makan terlalu banyak lemak tepu dan trans juga boleh mendapat terlalu banyak kolesterol dalam saluran darah mereka. Jika anda berusia lebih daripada 40 tahun, sekali kolesterol setiap 3 tahun atau lebih kerap, sebagaimana yang diberitahu oleh pembekal penjagaan kesihatan anda.

S Kenapa saya mempunyai kolesterol lebih tinggi daripada kolesterol kawan saya walaupun dia dan saya mempunyai gaya hidup yang sama?

J Anda mungkin mempunyai sejarah keluarga yang tinggi kolesterol. Memakan diet seimbang yang sihat dan sentiasa melakukan aktiviti fizikal boleh membantu mengawal kolesterol anda.

5 Gunakan lemak monotaktepu, seperti minyak zaitun, daripada menggunakan lemak tepu (mentega, minyak sapi dan minyak kelapa sawit) apabila anda memasak.

6 Hadkan pengambilan makanan yang kaya kolesterol seperti organ dalaman, kerang dan telur.

7 Makan lebih serat, seperti makanan bijian sempurna, sayuran, buah-buahan dan kacang.

8 Nikmati ikan yang kaya dengan lemak asid Omega-3 seperti sardin, terubuk dan tenggiri papan, dua atau tiga kali seminggu.

9 Tanya kepada doktor anda atau ahli farmasi untuk mendapatkan bantuan berhenti merokok atau hubungi Quitline 1800-438-2000 – perokok yang berhenti, lihat peningkatan tahap HDL mereka.

10 Ambil ubat seperti yang ditentukan oleh GP atau doktor keluarga anda untuk membantu merendahkan paras kolesterol anda.

Lemak Trans

Lemak trans meningkatkan LDL (kolesterol buruk) dan merendahkan HDL (kolesterol baik). Kebanyakan lemak trans yang kita makan berpunca daripada makanan yang diproses (contohnya pastri, kek, makanan goreng jeluk, biskut).

Lemak Tepu

Lemak tepu meningkatkan LDL dan jumlah kolesterol dalam darah anda, dengan itu meningkatkan risiko anda terhadap penyakit jantung. Banyak makanan yang tinggi lemak tepu, juga tinggi dalam kolesterol (contohnya daging berlemak, kulit ayam itik, masakan yang mengandungi santan/krim kelapa, makanan goreng jeluk).

Lemak Politaktepu

Lemak politaktepu adalah baik untuk kesihatan anda dan boleh membantu merendahkan kolesterol darah. Omega-6 dan Omega-3 adalah lemak politaktepu yang mengurangkan risiko darah beku dan angin ahmar (contohnya ikan salmon, ikan sardin, walnut, minyak sayuran).

Lemak Monotaktepu

Lemak monotaktepu merendahkan LDL dan meninggikan HDL. Ia baik untuk keseluruhan kesihatan anda dan lazimnya tinggi kandungan vitamin E, iaitu bahan antioksida (contohnya avokado, buah badam, biji gajus, minyak zaitun).

Kolesterol dalam Makanan Anda

Anda boleh melakukan pilihan makanan yang lebih sihat apabila mengetahui kandungan kolesterol dalam masakan kegemaran anda. Ketahui berapa banyak kolesterol dalam masakan tempatan kegemaran ramai untuk membantu anda merancang diet harian anda.

**Sila ambil perhatian bahawa barang makanan yang disenaraikan adalah dari saiz satu bahagian.*

10 Petua untuk Menguruskan Kolesterol Anda

Risiko anda terhadap serangan penyakit jantung dan angin ahmar akan bertambah jika anda mempunyai paras kolesterol yang terlalu tinggi. Berita baiknya ialah anda boleh menguruskan paras kolesterol anda melalui senaman, pemakanan yang sihat, penurunan berat badan, dan, jika perlu, perubatan. Di sini ada beberapa petua untuk menguruskan kolesterol anda:

1. Kekalkan berat badan yang sihat melalui senaman dan diet sihat.

2. Ceburkan diri dalam aktiviti aerobik keamatan sederhana selama 3 hingga 7 hari dan mengumpulkan 150 minit sepanjang minggu. Setiap sesi hendaklah berlangsung sekurang-kurangnya 10 minit. Contoh aktiviti aerobik keamatan sederhana termasuk berjalan pantas, berenang rekreasi dan menunggang basikal sambil bersantai.

3. Libatkan diri dalam aktiviti penguatan otot yang meliputi semua kumpulan otot utama (lengan, perut, bahu, dada, kaki, paha dan belakang) sekurang-kurangnya dua kali seminggu. Berehat sekurang-kurangnya 48 jam sebelum sesi anda yang berikutnya. Contoh aktiviti penguatan otot termasuk senaman tahan berat badan, menggunakan pita/tiub rintangan dan angkat berat.

4. Jauhi makanan yang tinggi lemak trans, seperti makanan goreng jeluk, pastri dan kek.