

3. Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak seperti lemak tepu dan lemak trans. Lemak mengandungi tenaga yang sangat tinggi, jadi terlalu banyak boleh menyebabkan berat badan naik.
- ✓ Pilih minyak yang lebih sihat seperti minyak yang mengandungi lemak mono tak tepu dan poli tak tepu. Contoh-contoh minyak yang mengandungi lemak sihat adalah minyak kacang soya, minyak bijian, minyak bunga matahari, minyak kanola, minyak kacang dan minyak zaiton.
 - ✓ Pilih cara masakan yang lebih sihat, seperti masakan kukus, masakan "stir-fry" dan panggang/gril.
 - ✓ Pilih daging tanpa lemak atau buang lemak dan kulit daging.
 - ✓ Pilih makanan yang kurang atau tiada lemak.
 - ✓ Semasa makan di luar, minta kurang atau tidak perlu kuah, pilih sup dan bukannya mi goreng, dan pilih nasi biasa bukan nasi berperisa (e.g nasi ayam dan nasi lemak).



4. Sasarkan 2 sajian ikan (terutamanya ikan berminyak, yang mengandungi asid lemak omega-3) setiap minggu. Selain memberi kesan yang baik pada profile lipid anda, asid lemak omega-3 juga memberi kesan positif dari aspek yang lain pada jantung anda. Contoh ikan berminyak termasuk salmon, tuna, tenggiri, hering dan sardin. 1 sajian ikan = ~ 100g dimasak.



5. Lebihkan pengambilan serat (fibre). Serat larut mengikat kepada kolesterol dalam usus dan mengurangkan penyerapan ke dalam aliran darah anda.
- ✓ Pastikan anda mengambil 2 hidangan buah dan 2 hidangan sayur setiap hari.
 - ✓ Pilih makanan bijiran penuh seperti nasi beras perang, oat dan roti gandum penuh.
 - ✓ Gabungkan bahan-bahan yang mengandungi protein daripada sumber-sumber tumbuhan seperti kacang di dalam masakan anda.
 - ✓ Pilih snek/makanan ringan yang sihat, seperti kacang.

6. Elakkan minuman beralkohol. Meminum arak meningkatkan kadar trigliserida darah. Terlalu banyak arak juga boleh menyebabkan kenaikan berat badan. Jika anda minum minuman alkohol, kurangkan jumlah minuman anda. Dalam sehari wanita tidak sepatutnya minum lebih daripada 1 minuman piawai alkohol, dan lelaki tidak sepatutnya minum lebih daripada 2 minuman piawai alkohol. 1 minuman piawai = 1 tin bir (330ml), ½ cawan wain (100ml) atau 1 hidangan spirit (30ml).



Di mana saya boleh mendapatkan lebih maklumat?

Untuk berjumpa dengan pakar pemakanan, sila hubungi 6357 8322 untuk membuat temujanji. Anda perlukan rujukan daripada doktor anda untuk mendapatkan konsultasi.

© Hospital Tan Tock Seng, Singapura 2020. Hakcipta terpelihara. Semua maklumat benar pada Jun 2020. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang, menyalin atau memindahkan mana-mana bahagian dokumen ini dalam apa juga bentuk dan dengan apa cara sekalipun sebelum mendapat keizinan bertulis daripada Hospital Tan Tock Seng. Semua maklumat dalam dokumen ini merupakan panduan sahaja, dan tidak menggantikan nasihat atau pendapat yang diberikan oleh doktor anda atau ahli profesional kesihatan yang lain.

Jabatan PEMAKANAN & DIETETIK

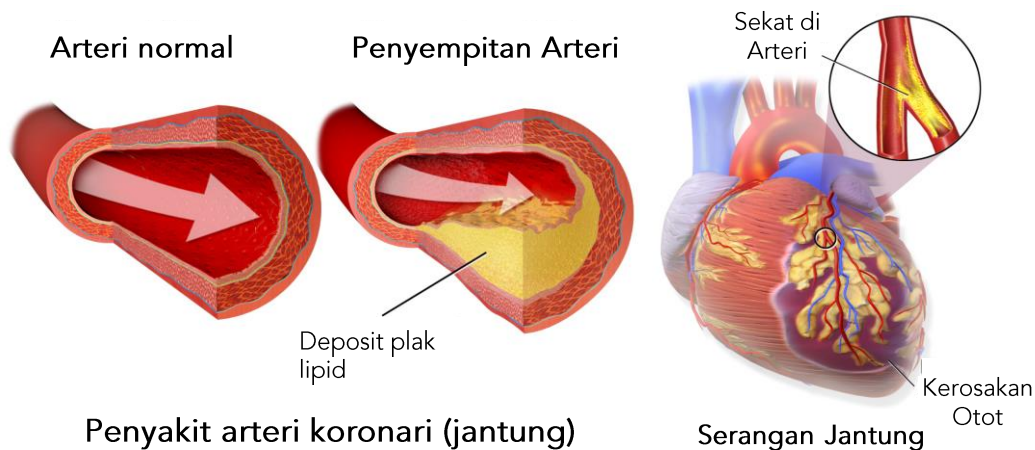
Petua Makanan Sihat Untuk Mengawal Kolesterol



Kolesterol Darah

Kolesterol adalah bahan berlemak yang terdapat di dalam darah. Badan anda memerlukan kolesterol untuk membina sel-sel dan hormon. Hati membuat sebahagian besar kolesterol yang diperlukan oleh badan anda, selebihnya berasal dari pemakanan anda.

Lipoprotein membekalkan kolesterol dalam darah. **Kolesterol Lipoprotein Ketumpatan Rendah (LDL)**, biasanya dikenali sebagai kolesterol jahat, boleh melekat pada dinding arteri dan menyebabkan pengumpulan lemak yang dipanggil plak. **Kolesterol Lipoprotein Ketumpatan Tinggi (HDL)**, biasanya dikenali sebagai kolesterol baik, menyingkirkan kolesterol berlebihan dan dapat mencegah pengumpulan kolesterol di arteri. Terlalu banyak plak akan menyebabkan penyumbatan yang menghalang darah mengalir dengan betul ke jantung, menyebabkan serangan jantung. Dengan angin ahmar, darah tidak dapat mengalir dengan baik ke otak. **Trigliserida** adalah sebutuk lemak. Tahap trigliserida yang tinggi juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung anda.



Tujuan Rawatan

- Sasaran kolesterol LDL anda akan berbeza-beza bergantung pada risiko anda mengalami penyakit jantung. Bincangkan dengan doktor anda.

Profil lipid	Individu berisiko tinggi (e.g mereka yang menghadapi diabetes)	Individu berisiko rendah	Keputusan anda
Keseluruhan kolesterol	<4.1mmol/L	<5.2mmol/L	
LDL kolesterol	<2.6mmol/L	<3.4mmol/L	
HDL kolesterol	≥1.0mmol/L	≥1.0mmol/L	
Trigliserida	<1.7mmol/L	<1.7mmol/L	

- Mencapai dan mengekalkan **berat badan yang optimum (BMI 18.5-22.9kg/m²)**. Bertujuan untuk mengurangkan berat badan jika BMI anda melebihi 23kg/m². Menurunkan berat badan yang berlebihan dapat memperbaiki profil lipid anda dan mengurangkan risiko penyakit jantung dan angin ahmar.

$$\text{Indeks Jisim Tubuh (BMI)} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Ketinggian (m)} \times \text{Ketinggian (m)}}$$

Petua Makanan Sihat untuk Mengawal Kolesterol

- Pinggan Sihat Saya** merupakan panduan visual bagi menyiapkan makanan yang sihat dan seimbang. Ia membahagikan pinggan kepada tiga bahagian untuk menunjukkan jumlah yang anda perlu makan bagi setiap jenis kumpulan makanan.
 - ✓ Isikan separuh pinggan dengan buah dan sayur.
 - ✓ Isikan seperempat pinggan dengan bijiran penuh.
 - ✓ Isikan seperempat dengan daging, ikan, tauhu dan lain-lain.



2. Mengenali lemak anda.

- Lemak trans boleh didapati dalam makanan goreng dan kueh-kueh (e.g pastri).
- Lemak tepu terdapat dalam makanan haiwan, seperti daging berlemak, mentega dan produk tenusu. Ia juga terdapat dalam produk kelapa dan minyak sawit.

