

Apa yang perlu anda tahu mengenai Kolesterol untuk Jantung yang Sihat



FAKTA &

MITOS

1

Kolestrol hanya daripada sumber makanan

Tidak benar, Kolestrol datang daripada dua sumber:

- 1) Makanan
- 2) Dihasilkan oleh hati untuk kegunaan pelbagai fungsi dalam tubuh seperti membina dinding sel, menghasilkan hormon dan menyerap lemak daripada makanan.



2

Hanya individu obes mempunyai masalah tinggi kolesterol

Tidak benar, Individu dengan berat badan normal dan kurang berat badan juga boleh mempunyai masalah tinggi kolesterol dalam darah.

4

Elakkan makanan yang mengandungi kolesterol jahat (LDL)

Tidak tepat. Makanan sumber haiwan memang mengandungi kolesterol, tetapi tiada istilah kolesterol baik (HDL) dan kolesterol jahat (LDL) dalam makanan. HDL dan LDL hanya boleh didapati di dalam darah. Dengan amalan pemakanan yang sihat dan gaya hidup yang aktif, seseorang itu mampu menurunkan paras LDL dan meningkatkan paras HDL dalam darah.

3

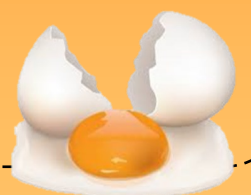
Kanak-kanak bebas daripada masalah tinggi kolesterol dalam darah

Tidak benar, terdapat kajian membuktikan bahawa terdapat kanak-kanak seawal 8 tahun mengalami masalah tinggi kolesterol dalam darah.

6

Tidak digalakkan makan telur

Tidak benar. Telur memang mengandungi kolesterol. Walau bagaimanapun, kolesterol daripada makanan seperti telur kurang diserap ke dalam badan dan dengan itu ia menyumbang peningkatan kecil kolesterol darah. Oleh itu, kita boleh terus makan telur secara sederhana.



5

Santan mengandungi kolesterol

Tanggapan yang salah.

Santan tidak mengandungi kolesterol. Kolesterol hanya dijumpai di dalam makanan sumber haiwan sahaja. Walaubagaimanapun, santan kelapa mengandungi lemak tepu di mana boleh meningkatkan aras kolesterol dalam darah.



Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia