



Kolesterol

Mitos & Fakta

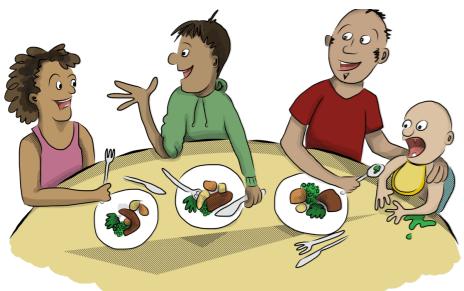


1 dalam 2 orang dewasa mempunyai paras kolesterol yang tinggi di Malaysia. Mereka mempunyai risiko tinggi untuk mendapat serangan jantung 10 tahun lebih cepat berbanding orang dewasa yang normal paras kolesterolnya.

1

KOLESTEROL HANYA DIPEROLEH DARI SUMBER MAKANAN SEHARIAN

Salah. Selain diperoleh daripada sumber makanan, kolesterol juga dihasilkan daripada hati di dalam badan kita. Kolesterol diperlukan oleh badan untuk bekerja dengan baik seperti menyokong membran sel, menghasilkan hormon dan mencernakan lemak.



2

KITA PERLU MENGELOAKKAN PENGAMBILAN MAKANAN YANG MENGANDUNGI LEMAK JAHAT

Makanan dari sumber haiwan mempunyai kolesterol tapi tiada "lemak baik" atau "lemak jahat" dalam makanan. Lemak baik (HDL) dan lemak jahat (LDL) adalah agen pengangkutan kolesterol dalam darah dan dihasilkan dari hati dalam badan kita. Pengambilan makanan yang berkhasiat serta gaya hidup aktif boleh meningkatkan lemak baik (HDL) dalam darah.



3

ORANG YANG OBES SAHAJA MEMPUNYAI PARAS KOLESTEROL TINGGI

Tidak benar. Orang kurus juga boleh mempunyai kadar kolesterol tinggi.



4

KANAK-KANAK TIDAK BOLEH MENGALAMI KADAR KOLESTEROL TINGGI

Kajian menunjukkan kanak-kanak seawal umur 8 tahun boleh mempunyai kadar kolesterol yang tinggi.



5

SANTAN MENYUMBANG KEPADA TINGGINYA PARAS KOLESTEROL

Santan tidak mengandungi kolesterol. Kolesterol hanya diperoleh daripada sumber haiwan. Namun, santan mengandungi lemak tepu yang boleh meningkatkan paras kolesterol dalam darah.



6

PENGAMBILAN TELUR MENYUMBANG KEPADA PENINGKATAN KOLESTEROL

Telur mengandungi kolesterol namun penyerapan kolesterol dan peningkatan kolesterol dalam darah hanya sedikit sahaja. Oleh itu, kita boleh mengambil telur kerana mempunyai pelbagai nutrisi penting terutama bagi pemulihan sel tubuh badan.



Sumber:

1. Medicalnewstoday.
2. Cholesterol: What causes high cholesterol WebMD.
3. Cholesterol management Healthline.
4. Everything You Need to Know About High Cholesterol.