



Laman utama

Kardiovaskular ▾

Kesakitan ▾

Kencing manis ▾

Kehidupan yang sihat ▾

Ubat-ubatan ▾

Petua dan soalan lazim ▾

Fakta tentang kolesterol

Makanan yang berlabel “tiada kolesterol” atau “kolesterol rendah” tidak semestinya sihat untuk jantung

Lemak trans meningkatkan kolesterol LDL dan menurunkan kolesterol HDL

Bolehkah kolesterol menjadi terlalu rendah?

Kolesterol darah perlu diuji dengan awal

Adakah telur baik atau buruk untuk saya?

Mentega vs marjerin: yang mana lebih baik?

Orang kurus juga boleh menghidap kolesterol tinggi!

Rujukan

Makanan yang berlabel “tiada kolesterol” atau “kolesterol rendah” tidak semestinya sihat untuk jantung



Kebanyakan makanan tidak mengandungi kolesterol (kecuali hirisan daging yang berlemak, kulit ayam itik, makanan yang digoreng dan kuning telur). Label maklumat pemakanan boleh membantu anda memilih makanan yang sihat untuk jantung anda. Walau bagaimanapun, terdapat makanan “tiada kolesterol” atau “kurang kolesterol” yang mungkin mengandungi banyak lemak tepu dan/atau lemak trans yang boleh menyumbang kepada darah kolesterol tinggi.¹ Untuk mengenalpasti jika suatu makanan adalah baik untuk jantung anda, periksa jumlah kalori, lemak tepu and lemak trans dalam satu hidangan. Jadikan ia satu tabiat untuk membaca label makanan sebelum membeli mana-mana produk makanan.

Lemak trans meningkatkan kolesterol LDL dan menurunkan kolesterol HDL



Kolesterol lipoprotein ketumpatan rendah (low-density lipoprotein – LDL) dikenali sebagai kolesterol “buruk” manakala lipoprotein ketumpatan tinggi (high-density lipoprotein – HDL) dikenali sebagai kolesterol “baik”.² Matlamat anda adalah untuk mendapat kolesterol LDL rendah dan kolesterol HDL yang tinggi.

Lemak trans biasanya dibentuk melalui proses perindustrian yang menambahkan hidrogen kepada minyak sayuran, menukarkannya kepada minyak terhidrogen separa. Proses ini menyebabkan minyak ini menjadi pepejal pada suhu bilik dan mengurangkan kemungkinan ia rosak. Ini membolehkan hasil makanan untuk mempunyai hayat simpanan yang lebih panjang.³ Lemak trans berkemungkinan besar meningkatkan

kolesterol LDL dan menurunkan kolesterol HDL. Lemak trans biasanya dijumpai dalam hasil makanan ini⁵:

- Makanan yang dibakar: kek, biskut
- Makanan ringan/keropok: keropok ubi kentang, jagung dan tortila
- Makanan yang digoreng: ayam goreng dan kentang goreng
- Doh terbeku: kerak piza, kerak pai dan roti gulung kayu manis yang dibeku
- Krimer dan marjerin: krimer tanpa susu dan marjerin batang

Bolehkah kolesterol menjadi terlalu rendah?



Ya, tetapi kolesterol rendah jarang berlaku berbanding dengan kolesterol tinggi. Kolesterol tinggi sangat berkait rapat dengan serangan jantung dan strok. Walaupun kolesterol rendah biasanya lebih baik daripada kolesterol tinggi, doktor-doktor masih belum kenal pasti hubungan antara kolesterol rendah dengan risiko-risiko kesihatan.⁴

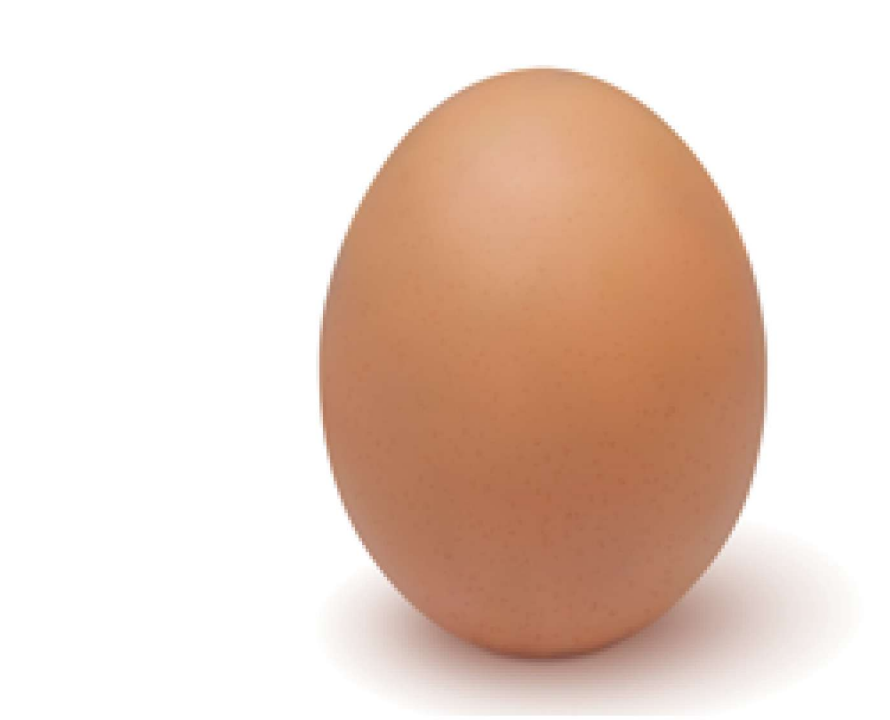
Jika anda risau mengenai kolesterol rendah, sila rujuk doktor anda.

Kolesterol darah perlu diuji dengan awal



Tabiat pemakanan yang kurang baik, kurang bersenam, faktor-faktor yang diwarisi, merokok dan minum arak, semuanya boleh menjejaskan paras kolesterol seseorang. Anda patut mula memeriksa kolesterol darah pada umur 20 tahun. Kanak-kanak juga adakalanya boleh mendapat kolesterol tinggi.¹ Profil lipid boleh memeriksa paras-paras lipoprotein ketumpatan rendah, lipoprotein ketumpatan tinggi dan trigliserida untuk mengenal pasti risiko untuk serangan jantung dan strok. Doktor anda akan menasihati anda mengenai pilihan rawatan untuk merendahkan kolesterol darah jika diperlukan.

Adakah telur baik atau buruk untuk saya?

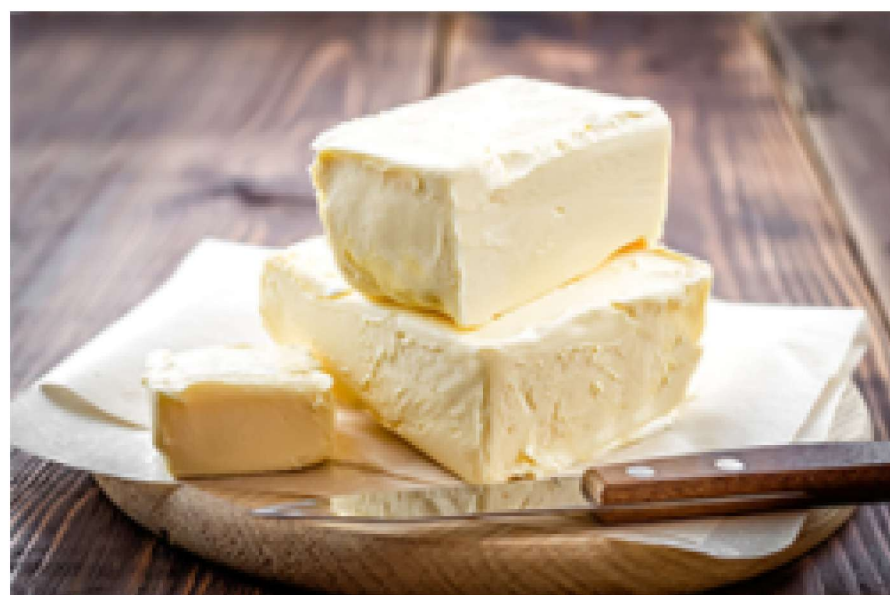


Secara amnya, telur adalah baik untuk kesihatan dan patut dijadikan sebahagian daripada diet seimbang. Ia adalah sumber baik untuk protein, vitamin (vitamin A, B₂, B₁₂ dan D) dan zat mineral (asid folik dan iodin).⁵ Sebiju telur bersaiz sederhana mengandungi 186 mg kolesterol, iaitu 62% daripada jumlah yang patut diambil dalam sehari.⁶

Pada masa kini, tiada cadangan mengenai jumlah telur yang boleh diambil dalam sehari. Kajian telah menunjukkan bahawa memakan sebiju telur setiap hari tiada kaitan dengan peningkatan risiko mendapat penyakit jantung atau strok.^{7,8} Ia adalah baik untuk memasak telur tanpa menambahkan garam atau minyak (telur rebus keras, rebus carak, atau masak hancur tanpa menggunakan mentega adalah lebih baik).

Menggoreng telur boleh meningkatkan kandungan lemak sebanyak 50%.⁵ Namun demikian, orang yang mempunyai paras kolesterol tinggi perlu berhati-hati apabila mengambil telur dan perlu ikuti nasihat doktor mereka.

Mentega vs marjerin: yang mana lebih baik?



Secara amnya, marjerin dianggap lebih baik daripada mentega dari segi kesihatan jantung. Marjerin diperbuat daripada minyak sayuran. Oleh itu, ia mengandungi lemak “baik” (polyunsaturated and monounsaturated fats). Sebaliknya, mentega diperbuat daripada lemak haiwan. Oleh itu, ia mengandungi lebih banyak lemak tepu dan lemak trans. Walaupun begitu, terdapat marjerin yang mengandungi lemak trans. Semakin pepejal marjerin, semakin banyak lemak trans terdapat dalamnya. Oleh itu, ianya lebih baik untuk memilih marjerin lembut daripada yang dibetukkan dalam batang.⁹ Sila baca label pemakanan dan pastikan tiada lemak trans di dalam marjerin. Dari segi pemakanan, kurangkan makanan yang kaya dalam lemak tepu dan lemak trans kerana ia boleh menurunkan kolesterol lipoprotein berketumpatan rendah.

Orang kurus juga boleh menghidap kolesterol tinggi!



Semua orang, tidak kira kurus atau gemuk, boleh menghidap kolesterol tinggi. Walaupun mereka yang berberat badan berlebihan atau obes lebih berisiko mendapat kolesterol tinggi, tetapi orang kurus juga boleh mendapatnya.¹ Kebanyakan orang tidak mengetahui berapa banyak lemak tepu dan trans yang mereka makan setiap hari. Tiada siapa yang boleh “makan apa-apa yang diingini” dan kekal “sihat jantung”. Oleh itu, pastikan anda mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesihatan yang baik dengan mengamalkan tabiat gaya hidup sihat dan menguji paras kolesterol anda dengan kerap.

Rujukan

1. American Heart Association. Common misconceptions about cholesterol. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/about-cholesterol/common-misconceptions-about-cholesterol>. Accessed 8 October, 2019.
2. NHS choices. High cholesterol. Available at <http://www.nhs.uk/conditions/cholesterol/pages/introduction.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
3. Mayo Clinic. *Trans* Fat is double trouble for your heart health. Available at <http://www.mayoclinic.org/trans-fat/art-20046114>. Accessed 19 September, 2019.
4. Mayo Clinic. Cholesterol level: Can it be too low? Available at <http://www.mayoclinic.org/cholesterol-level/expert-answers/faq-20057952>. Accessed 19 September, 2019.
5. NHS choices. The healthy way to eat eggs. Available at <http://www.nhs.uk/livewell/goodfood/pages/eggs-nutrition.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
6. Authority Nutrition. Eggs and cholesterol – how many eggs can you safely eat? Available at <https://www.healthline.com/nutrition/how-many-eggs-should-you-eat>. Accessed 8 October, 2019.
7. Hu FB, et al. *JAMA* 1999;281:1387–1394.
8. Rong Y, et al. *BMJ* 2013;346:e8539.
9. Mayo Clinic. Which spread is better for my heart – butter or margarine? Available at <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/butter-vs-margarine/faq-20058152>. Accessed 19 September, 2019.