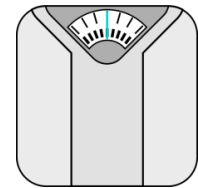


## Healthy Eating Tips for High Blood Cholesterol

### Maintain a Healthy Weight







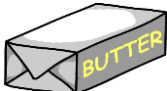

Reducing excess weight will help to lower your blood cholesterol and triglyceride levels.



### Eat Less Fat and Cholesterol

A high fat diet provides excessive calories and may lead to weight gain. Different types of fat found in the foods you eat affect your blood cholesterol differently. So, choose the right types of fat:

- Limit saturated fats and trans fats
- Choose unsaturated fats

⊗ Choose less	☺ Healthier choices
Deep-fried items and snacks (not more than twice a week) 	Healthier cooking methods e.g. steam, broil, soup, stew, bake, grill
Dishes or desserts that contain coconut milk e.g. curry, lontong, nasi lemak, pulut hitam	Low fat milk or low fat yoghurt instead of coconut milk
Fried bee hoon or noodles 	Noodles in clear soup e.g. bee hoon soup, fish slice soup, yong tau foo, mee soto (leave soup behind) 
Flavoured rice e.g. nasi lemak, chicken rice, briyani rice, fried rice	Plain rice and no extra gravy added
Roti prata, murtabak	Thosai, chapati or idli
Palm-based vegetable cooking oil	Cooking oils with healthier choice symbol 
Animal fat e.g. fatty meat, poultry (e.g. chicken, duck) skin, lard	Lean meat and poultry without skin and visible fat
Red meats e.g. beef, lamb and pork 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fish, especially oily fish e.g. sardine, mackerel, salmon and tuna at least 2 times a week </li> <li>• Beans, legumes, tofu or taukwa</li> </ul>
Processed meats e.g. luncheon meat, ham, sausage, hotdogs, nuggets and Chinese sausages	Fresh food such as fresh meat, chicken, fish and tofu
Full cream dairy products e.g. full cream milk, full fat cheese	Low fat dairy products
Butter, ghee, hard margarine, shortening 	Soft margarine with healthier choice symbol
Pastries, cakes, cookies, bakery bun, ice cream, chocolate 	Healthier snacks e.g. wholemeal crackers, wholemeal bread, fruit, low fat milk, handful of baked nuts

☹️ Choose less	😊 Healthier choices
2-in-1, 3-in-1 beverages, condensed milk and creamer	Coffee/tea using low fat milk
Creamy salad dressing e.g. mayonnaise, thousand island	Low fat dressing, olive oil, lemon juice, balsamic vinegar, low fat yoghurt
High cholesterol food: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egg yolk – no more than three a week</li> <li>• Shellfish and organ meat – no more than twice a week</li> </ul>	

### More Fibre

Fibre is found in fruits, vegetables, legumes and whole-grains. Foods high in fibre are more slowly digested. This keeps you full for a longer time. Fibre helps to lower blood cholesterol levels.

Sources of fibre:

- Oats / oat bran
- Whole-grain bread
- Dried beans
- Nuts
- Barley
- Flax seed
- Chia seed
- Fruits and vegetables such as orange, apple, kiwi and carrot
- Psyllium husk



Ways to increase the amount of fibre you eat:

- Have two servings of fruit and two servings of vegetables every day.
- Choose fresh fruits instead of fruit juice.
- Choose brown rice, wholemeal bread, whole wheat pasta and wholemeal crackers.
- Go for whole-grain breakfast cereals and oats.
- Add psyllium husk or chia seed into your beverages, oats or porridge.



### Less Alcohol

Drinking too much alcohol is harmful and can raise triglyceride levels. Alcoholic drinks are high in calories and may cause you to put on weight.

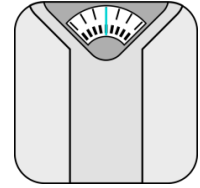
- Limit alcohol consumption to
  - Two standard drinks a day for men
  - One standard drink a day for women
- One standard drink:
  - One can of beer (330ml) (5% alcohol content)
  - Half glass of wine (100ml) (15% alcohol content)
  - One shot of spirit/hard liquor (30ml) (40% alcohol content)



## 降低胆固醇的健康饮食指南

### 维持健康的体重

减少体重将有助于降低您的胆固醇和三酸甘油酯。



### 减少摄取脂肪和胆固醇

高脂肪的饮食会提供过多的卡路里，因而导致体重上升。食物中不同的脂肪对您的血脂有不同的影响。因此，您应摄取正确的脂肪：

- 限制饱和脂肪和反式脂肪
- 选择不饱和脂肪

⊗ 限制	☺ 较健康的选择
油炸的食物及小吃 (每周不超过两次) 	较健康的烹调方法如蒸、烤、汤、炖、烧烤
含有椰浆的菜肴和甜点，例如咖喱, lontong, 椰浆饭, 黑糯米	低脂牛奶或低脂酸乳酪来取代椰浆
炒米粉和炒面 	清汤面，如米粉汤、鱼片汤、酿豆腐汤, mee soto (留下汤) 
油饭，如：椰浆饭、鸡饭、黄姜饭、炒饭	白饭，不添加酱汁
印度煎饼 (roti prata), murtabak	“多西” (thosai), 印度烧饼 (chapati) 或印度粘米糕 (idli)
棕油制成的食用油	有较健康选择标签的食用油 
动物脂肪，例如：肥肉、家禽（如鸡，鸭）的皮、猪油	瘦肉，去皮、去脂肪的家禽
红肉，例如：牛肉，羊肉或猪肉 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鱼，特别是油性鱼类，例如沙丁鱼、鲭鱼、鲑鱼和金枪鱼。(每周至少两次)</li> <li>• 豆类，豆腐或豆干</li> </ul> 
加工的肉类，如午餐肉、火腿、香肠、炸鸡块、腊肠等 	新鲜的肉、鸡、鱼和豆腐
全脂乳制品，例如全脂牛奶、全脂乳酪	低脂乳制品
牛油，酥油，含有反式脂肪的植物油，起酥油 	有较健康选择标签的软性植物油
馅饼，蛋糕，曲奇饼，面包店包子，冰淇淋，巧克力 	较健康的点心，例如全麦饼干、全麦面包、水果、低脂牛奶、烘烤的坚果

⊖ 限制	☺ 较健康的选择
二合一或三合一的饮品，炼奶及奶精	低脂牛奶来冲泡咖啡或茶
高脂肪的沙拉酱如蛋黄酱、千岛酱	低脂肪的沙拉酱，橄榄油，柠檬汁，意大利黑醋，低脂酸奶
高胆固醇的食物： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 蛋黄（每周不超过三个）</li> <li>• 海鲜和内脏（每周不超过两次）</li> </ul>	

## 高纤维

纤维来自于水果，蔬菜，豆类和全谷物。高纤维的食物消化比较慢，可以提供更长时间的饱足感。纤维有助于降低血液中的胆固醇。

纤维的来源：

- 燕麦/燕麦糠
- 全麦面包
- 干豆类
- 坚果
- 薏米
- 亚麻籽
- 奇亚籽
- 新鲜水果和蔬菜如：鲜橙、苹果、奇异果和红萝卜
- 车前子壳



如何摄取更多的纤维：

- 每天摄取两份蔬菜和两份水果
- 选择新鲜水果，而不是果汁
- 选择糙米，全麦面包，全麦意大利面和全麦饼干
- 选择全谷类早餐谷粮和燕麦
- 在你的饮料、燕麦或粥内添加车前子壳或奇亚籽

## 减少酒精

摄取过量酒精对人体有害，也会提高血液内的三酸甘油酯。酒精饮品含有高卡路里，过量地摄取也会导致体重增加。

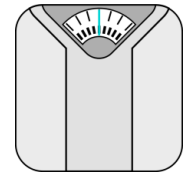
- 每天不可超过
  - 二份酒精饮品（男性）
  - 一份酒精饮品（女性）
- 一份酒精饮品相等于：
  - 一罐啤酒（330 毫升）（5% 酒精）
  - 半杯红或白酒（100 毫升）（15% 酒精）
  - 一小杯烈酒（30 毫升）（40% 酒精）



## Petua Makan secara Sihat untuk Kolesterol Darah Tinggi

### Kekalkan Berat Badan yang Sihat






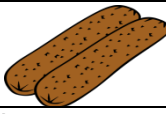
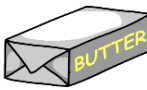

Kurangkan berat badan yang berlebihan dapat menurunkan paras kolesterol darah dan trigliserida anda.



### Kurangkan Pengambilan Lemak dan Kolesterol

Diet yang tinggi lemak membekalkan kalori yang berlebihan dan ini akan menyebabkan peningkatan berat badan. Jenis-jenis lemak yang berlainan dalam makanan anda akan membawa kesan yang berbeza kepada paras kolesterol darah anda. Jadi, pilih jenis lemak yang betul:

- Hadkan pengambilan lemak tepu dan lemak trans
- Pilih lemak tak tepu

⊗ Kurang makan	☺ Pilihan yang lebih sihat
Makanan dan snek yang bergoreng (makan tidak lebih daripada dua kali seminggu) 	Cara masak yang lebih sihat, contoh: kukus, panggang, sup, rebus, bakar
Lauk atau pencuci mulut yang ada santan, seperti kari, lontong, nasi lemak, pulut hitam	Susu rendah lemak atau yogurt rendah lemak sebagai gantian santan
Mi goreng atau mihun goreng 	Mi atau mihun sup seperti mi sup ikan, yong tau foo sup, mi soto (tinggalkan sup) 
Nasi berperisa, seperti nasi lemak, nasi ayam, nasi briyani, nasi goreng	Nasi tanpa minyak dan tidak tambah kuah
Roti prata, murtabak	Thosai, chapati atau idli
Minyak masak yang diperbuat daripada kelapa sawit	Minyak masak dengan simbol pilihan yang lebih sihat 
Lemak haiwan, seperti daging berlemak, kulit ayam dan itik	Daging tanpa lemak, ayam atau itik tanpa kulit
Daging merah, seperti daging, kambing 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikan, terutamanya ikan berlemak seperti sardin, ikan kembung, salmon dan tuna. Makan sekurang-kurangnya dua kali seminggu</li> <li>• Kekacang, tofu atau taukwa </li> </ul>
Daging sudah diproses, seperti daging dalam tin, ham, hotdog, sosej, nugget 	Makanan segar tanpa diproses, seperti daging, ayam, ikan segar dan tofu
Produk tenusu penuh krim, seperti susu penuh krim, keju penuh krim	Produk tenusu rendah lemak
Mentega, minyak sapi, marjerin keras, lelemak 	Marjerin lembut dengan simbol pilihan yang lebih sihat
Pastri, kek, biskut manis, bun, ais krim, coklat 	Snek yang lebih sihat, seperti biskut penuh gandum, roti mil penuh, buah-buahan, susu rendah lemak, kacang yang dipanggang

⊗ Kurang makan	😊 Pilihan yang lebih sihat
Minuman 2-in-1 atau 3-in-1, susu pekat manis dan krimer	Kopi/teh dengan susu rendah lemak
Sos salad berkrimer, seperti mayonis, 'thousand island'	Sos salad rendah lemak, seperti minyak zaitun, jus limau, cuka balsamic, yogurt rendah lemak
Makanan yang tinggi kolesterol: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuning telur (tidak lebih daripada tiga biji seminggu)</li> <li>• Makanan laut dan organ dalaman (tidak lebih daripada dua kali seminggu)</li> </ul>	

### Lebihkan Serat

Serat didapat daripada buah-buahan, sayur-sayuran, kekacang dan bijirin penuh. Makanan yang tinggi dengan serat akan dicerna dengan lebih lambat and memberi rasa kenyang dengan lebih lama. Serat dapat menurunkan paras kolesterol darah.

Sumber serat:

- Oat / oat bran
- Roti mil penuh
- Kekacang kering
- Kacang
- Barli
- Biji flaks
- Biji chia
- Buah-buahan and sayur-sayuran seperti oren, epal, kiwi dan lobak merah
- Sekam psyllium



Cara-cara untuk lebihkan pengambilan serat:

- Makan dua hidangan buah dan dua hidangan sayur setiap hari
- Pilih buah-buahan segar, tetapi bukan jus.
- Pilih nasi perang, roti mil penuh, pasta dan biskut yang penuh gandum.
- Makan bijirin sarapan yang penuh bijirin dan oat.
- Tambah sekam psyllium atau biji chia ke dalam minuman, oat atau bubur anda.



### Kurangkan Alkohol

Pengambilan alkohol yang berlebihan adalah berbahaya dan akan meningkatkan paras trigliserida dalam darah anda. Minuman beralkohol juga mengandungi kalori yang tinggi dan boleh menyebabkan kenaikan berat badan.

- Hadkan pengambilan alkohol kepada:
  - Dua minuman standard sehari untuk lelaki
  - Satu minuman standard sehari untuk perempuan
- Satu minuman standard:
  - Satu tin bir (330ml) (5% kandungan alkohol)
  - Setengah gelas wain (100ml) (15% kandungan alkohol)
  - Satu shot spirit/ minuman keras (30ml) (40% kandungan alkohol)

