

Kurangkan kolesterol untuk

M. MALAYSIA 15/4/07 M/S 27

Oleh DATUK DR. KHOO KAH LIN

JIKA anda di antara ribuan rakyat Malaysia yang didiagnosis mempunyai paras kolesterol darah yang tinggi, anda tentunya telah banyak mengetahui tentang kolesterol.

Tetapi, jika anda menganggap bahawa paras kolesterol hanya akan melambung tinggi setelah memakan terlalu banyak daging kambing, maka anda sebenarnya hanya mendapat sebahagian sahaja kebenarannya.

Kolesterol adalah suatu bahan lembut serta melekit yang terdapat secara semula jadi dalam aliran darah serta semua sel tubuh anda. Ia sangat penting kepada tubuh untuk menghasilkan sel-sel membran, hempedu, sesetengah hormon dan juga vitamin D.

Hati anda menghasilkan sebahagian besar kolesterol dalam bilangan yang berbeza. Sumber-sumber luar kolesterol adalah makanan, terutama sekali yang berasaskan haiwan.

Sesetengah jenis makanan yang tidak berasaskan haiwan juga mungkin mengandungi lemak trans yang akan menyebabkan badan anda menghasilkan lebih banyak kolesterol. Makanan yang mengandungi lemak-lemak tepu juga akan meningkatkan kolesterol anda.

Kolesterol dan lemak-lemak lain (juga dikenali sebagai lipid) tidak larut dalam darah dan oleh yang demikian, terpaksa dihantar dari satu sel ke sel-sel yang lain menerusi pengangkut istimewa yang dipanggil lipoprotein.

Berikut merupakan beberapa jenis lipoprotein, tetapi terdapat dua jenis yang utama iaitu:

- Lipoprotein berketumpatan rendah/LDL: Turut dikenali sebagai kolesterol "jahat", reputasi buruk LDL timbul kerana ia boleh menapankan kolesterol pada dinding-dinding saluran darah anda, menyumbat arteri-arteri serta meningkatkan risiko serangan jantung atau strok.

- Lipoprotein berketumpatan tinggi/HDL: HDL yang turut dikenali sebagai kolesterol "baik" akan membawa kolesterol dalam darah kembali ke hati dan kemudiannya akan memproses kolesterol serta mengeluarkannya dari tubuh.

Jenis lemak ketiga adalah trigliserida yang dihasilkan oleh badan anda dan juga yang datang dari makanan. Di samping menyimpan tenaga, trigliserida juga akan bertukar menjadi LDL dan VLDL (lipoprotein berketumpatan sangat rendah).

Kini, paras trigliserida yang tinggi telah diterima sebagai faktor risiko berasingan bagi penyakit arteri koronari. Mereka yang mempunyai paras trigliserida yang tinggi selalunya mempunyai jumlah kolesterol keseluruhan yang tinggi, paras LDL yang tinggi serta paras HDL yang rendah.

Justeru, adalah sangat penting untuk mengekalkan keseimbangan lipid yang sihat. Anda perlu mengekalkan kolesterol LDL pada paras yang rendah (kurang daripada 3.3 mmol/L), HDL yang tinggi (lebih daripada 1.02 mmol/L bagi lelaki dan lebih tinggi daripada 1.3 mmol/L bagi wanita) serta trigliserida yang kurang daripada 1.7 mmol/L.

Kaitan antara kolesterol dan penyakit jantung

Istilah untuk paras kolesterol darah yang tinggi adalah hiperkolesterolemia. Apabila anda mempunyai paras kolesterol yang terlampau tinggi, plak (enapan lemak) akan terbentuk di dalam dinding arteri-arteri.

Enapan ini akan menyempitkan arteri serta menyekat bekalan darah. Proses ini dikenali sebagai aterosklerosis.

NADI NATIONAL DIABETES INSTITUTE
MENANGANI WABAK DIABETES
penjagaan jantung untuk anda dan keluarga
Liahasama dengan
MASOK
Peraturan Kajian Gizi Malaysia

Apabila plak-plak ini pecah, mereka akan mengakibatkan pembentukan darah-darah beku yang boleh menyekat pengaliran darah ke jantung lantas menyebabkan anda mendapat serangan jantung.

Jika darah-darah beku menyekat arteri-arteri dalam otak anda yang mungkin telah pun menjadi sempit akibat aterosklerosis, maka anda mungkin akan mendapat strok.

Faktor-faktor risiko

Terdapat beberapa faktor yang boleh menyebabkan kolesterol anda melambung naik seperti tabiat makan tidak sihat, kurang bersenam, darah tinggi, berat badan berlebihan, sejarah keluarga dan merokok.

Diabetes juga merupakan satu faktor risiko kerana paras gula dalam darah yang tinggi akan menyumbang kepada paras trigliserida yang tinggi serta paras HDL yang rendah.

Turunkan paras kolesterol!

Jika anda mempunyai paras kolesterol darah yang tinggi, maka anda boleh menurunkan paras kolesterol anda dengan mengamalkan diet yang sihat untuk jantung. Anda juga perlu lebih kerap bersenam sekurang-kurangnya 45 minit, tiga kali seminggu.

Kekalkan berat badan dalam lingkungan yang sihat serta Indeks Jisim Tubuh (BMI) yang lebih kurang 18 hingga 23kg/m². Jika anda merokok, tolong hentikannya sekarang. Merokok menurunkan paras kolesterol HDL dan juga akan meningkatkan serta menyebabkan aterosklerosis bertambah teruk.

Adalah penting untuk anda kerap berjumpa doktor anda. Minta doktor untuk memeriksa profil lipid anda sekurang-kurangnya sekali setahun.

Tip-tip diet untuk mengekalkan jantung sihat

- Elakkan pengambilan lemak trans

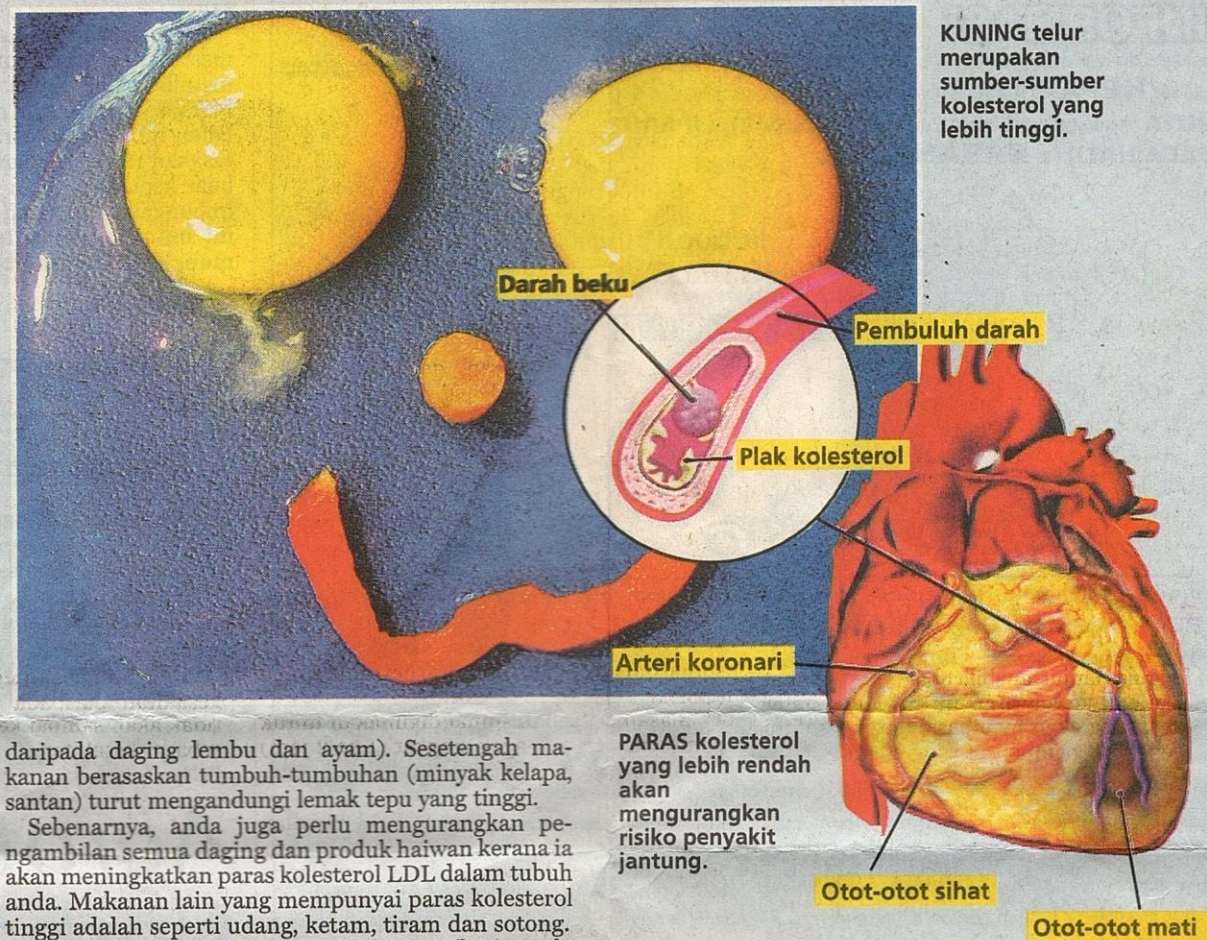
Barangan bakar yang disediakan secara komersial, marjerin separa terhidrogen, makanan snek dan makanan proses merupakan makanan yang paling lazim mengandungi asid lemak trans. Kentang goreng dan onion ring sememangnya lazat, tetapi mengandungi asid lemak trans yang sangat tinggi.

Lemak-lemak trans tidak baik untuk paras kolesterol. Perhatikan juga kandungan lemak trans yang terdapat pada label-label makanan di mana ia selalunya akan disenaraikan di bawah lemak-lemak tepu.

- Menghadkan pengambilan makanan yang mengandungi lemak tepu dan kolesterol tinggi

Lemak-lemak tepu paling banyak terdapat dalam haiwan atau makanan yang berasaskan haiwan. Ini termasuk produk tenusu lemak penuh seperti susu segar, mentega, susu penuh krim, keju dan mayones dan juga lemak daging (minyak sapi, lemak khinzir, lemak

jantung sihat



KUNING telur merupakan sumber-sumber kolesterol yang lebih tinggi.

daripada daging lembu dan ayam). Sesetengah makanan berasaskan tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, santan) turut mengandungi lemak tepu yang tinggi.

Sebenarnya, anda juga perlu mengurangkan pengambilan semua daging dan produk haiwan kerana ia akan meningkatkan paras kolesterol LDL dalam tubuh anda. Makanan lain yang mempunyai paras kolesterol tinggi adalah seperti udang, ketam, tiram dan sotong.

Walaupun demikian, organ dalaman (hati, otak, buah pinggang dan usus) dan kuning telur merupakan sumber-sumber kolesterol yang lebih tinggi. Anda masih boleh memakan dua hingga tiga biji telur seminggu, tetapi pastikan anda mengurangkan pengambilan lemak haiwan dalam diet harian.

● Gunakan lebih banyak lemak mono tak tepu (MUFA) dan lemak poli tak tepu (PUFA)

Lemak tak tepu terdapat dalam produk yang berasal daripada sumber tumbuh-tumbuhan seperti buah keras, biji benih dan minyak sayur-sayuran. Terdapat dua jenis lemak tak tepu: Mono-tak tepu dan poli-tak tepu.

Kedua-dua jenis ini adalah berguna kerana mereka membantu menurunkan kolesterol LDL. Anda boleh mendapati lemak mono-tak tepu di dalam minyak tumbuh-tumbuhan seperti kanola, zaitun dan kacang tanah.

Sumber-sumber untuk lemak poli-tak tepu termasuk minyak tumbuh-tumbuhan (jagung, bunga matahari, kacang soya) dan kekeras (badam, kacang hazel). Satu lagi jenis lemak poli-tak tepu yang baik untuk kesihatan adalah asid lemak omega-3 yang terdapat dalam ikan salmon dan tuna.

● Meningkatkan pengambilan serat

Terdapat dua jenis serat: Larut dan tidak larut. Kebanyakan serat larut (seperti beta glucan, pektin dan sebagainya) boleh didapati dalam jumlah yang besar di dalam oat, barli, legum dan sesetengah buah-buahan seperti epal.

Serat tidak larut boleh didapati dalam buah-buahan, sayur-sayuran, biji benih dan bijirin penuh yang terdapat dalam jumlah yang banyak dalam roti bijirin penuh dan roti mil penuh serta sesetengah bijirin sarapan.

Anda perlu mengambil kombinasi kedua-dua jenis serat ini dengan menambah makanan berserat tinggi

PARAS kolesterol yang lebih rendah akan mengurangkan risiko penyakit jantung.

dalam diet harian anda. Jumlah pengambilan serat yang disyorkan adalah 20 hingga 30gm sehari, di mana sekurang-kurangnya 6gm daripada jumlah tersebut harus terdiri daripada serat larut.

● Mengurangkan kolesterol dengan serat larut

Cubalah menambah lebih banyak serat larut dalam diet harian anda. Kajian mendapati, serat larut terutama sekali beta glucan dapat membantu menurunkan kolesterol dalam darah. Beta glucan akan membantu memerangkap asid hempedu yang mengandungi kolesterol dan kolesterol daripada makanan dalam saluran pencernaan anda.

Asid hempedu ini kemudiannya akan dibuang dari sistem anda dan ini bermakna badan anda akan menyerap kolesterol yang lebih sedikit.

Dr. Khoo Kah Lin merupakan seorang Pakar Perunding Kardiologi di Yayasan Jantung Malaysia.

Artikel seterusnya: Tip-tip jantung sihat bagi mereka yang menghidap pradabetes.

Artikel ini adalah sumbangan dari Program Menangani Wabak Diabetes - Penjagaan Jantung anjuran NADI dengan usaha sama Kementerian Kesihatan Malaysia, Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia. Program ini juga disokong dengan geran pendidikan tanpa syarat daripada Roti Gardenia Breakthru. Untuk pertanyaan, sila hubungi Institut Diabetes Negara (NADI) di talian (03) 78761676/ 78761677.