

Pengawa

B.H m/s B s

LEMAK sememangnya diperlukan oleh tubuh untuk penyerapan nutrien, transmisi saraf, mengekalkan integriti membran sel dan sebagainya. Bagaimanapun ia akan memudaratkan kesihatan apabila pengambilan atau kandungannya dalam tubuh berada pada paras yang berlebihan.

Bukan semua lemak adalah sama. Ada yang membantu merangsang kesihatan dan pada masa sama ada yang meningkatkan risiko kesihatan. Dengan itu, adalah penting bagi kita untuk menggantikan lemak berbahaya dengan lemak berguna dalam diet seharian kita.

Kenali faktor penyebab peningkatan paras kolesterol supaya anda dapat menanganinya dengan lebih berkesan. Antaranya termasuklah kurang bersemenam, merokok, diet yang tidak sihat, tekanan darah tinggi, penghidap diabetes dan juga sejarah keluarga.

Mereka yang cenderung mengalami kolesterol yang tinggi seharusnya lebih berhati-hati dalam memilih makanan. Perhatikan label setiap produk yang dibeli dan apa yang dimasak setiap hari. Lemak tersembunyi seperti yang terkandung dalam makanan proses dan snek biasanya diambil tanpa disedari. Antaranya termasuklah kek, majerin, telur, sos berkrim dan manisan.

Anda boleh mengamalkan pengambilan makanan tambahan herba yang bermanfaat setiap hari. Guggulsterone adalah bahan aktif yang bertanggungjawab terhadap penurunan kolesterol. Guggulsterone ini diperolehi daripada pokok *Commiphora mukul* yang digunakan dalam perubatan ayurvedik sejak sekian lama. Kajian membuktikan bahawa guggulsterone bermanfaat dalam menangani masalah peningkatan kolesterol membuatkan ia popular sebagai makanan tambahan untuk mencegah peningkatan paras kolesterol.

Bahan itu juga dapat meningkatkan kadar metabolisme tubuh bagi pengeluaran haba dan membantu pembakaran lemak. Ia juga bersifat antioksidan yang membantu mengurangkan kesan kerosakan radikal bebas selain membantu merangsang perkumuhan kolesterol dalam hati dan mengurangkan pelekitan darah.

Ramai yang mengetahui bahawa asid lemak omega-3, diperolehi

Ikan kolesterol dan gaya hidup sihat

18.10.07

daripada ikan; tetapi apakah kepentingannya kepada kesihatan jantung? Kajian menunjukkan pengambilan asid lemak omega-3 berpotensi untuk mengurangkan perkembangan penyakit jantung dan kematian yang berkaitan dengannya. Minyak ikan merendahkan very low density lipoprotein (VLDL), low density lipoprotein (lemak berbahaya) dan meningkatkan lemak berguna (HDL) serta memperbaiki aliran darah.

Asid lemak omega-3 mempunyai kesan antiantrogenik (menghalang

pembentukan plak) dan antipembekuan darah, merendahkan paras plasma trigliserida, mengurangkan kematian mengejut akibat penyakit jantung, mengurangkan hipertensi ringan, strok dan mengurangkan risiko aritmia kardium.

Dos saranan asid lemak omega-3 adalah daripada 3 hingga 5 gram sehari yang hanya boleh diperolehi secara konsisten daripada pengambilan minyak ikan. Dengan itu, pertingkatkan pengambilan ikan dalam diet harian.

Tubuh kita memerlukan lesitin

untuk pelbagai fungsi. Bahan aktifnya, fosfatidil kolina mempunyai keupayaan untuk meningkatkan kelarutan kolesterol dan memecahkan pengumpulan lemak dalam saluran darah. Ini akan mengurangkan risiko pengerasan saluran darah (aterosklerosis) yang boleh menyebabkan penyakit jantung. Pengambilan lesitin secara berterusan boleh menyokong atau melengkapkan lagi rawatan masalah peningkatan paras kolesterol dan masalah hati berlemak.

Tidak kira anda disahkan mengalami

masalah tinggi kolesterol atau sebaliknya, senaman adalah senjata penting untuk menangani kolesterol dan kesihatan jantung. Kajian membuktikan amalan senaman yang berterusan sekurang-kurangnya 30 minit antara tiga dan lima kali seminggu boleh membantu meningkatkan paras kolesterol baik (HDL), serta mampu merendahkan kolesterol berbahaya.

Anda boleh membuat senaman aerobik, angkat berat, berenang, menari atau sebarang jenis senaman yang digemari. Gabungan senaman,

diet yang sihat berserta dengan gaya hidup sihat mampu mengurangkan jumlah kolesterol dalam darah anda. Dengan menjadikan amalan secara konsisten anda sebenarnya mengurangkan risiko penyakit jantung dan komplikasi kesihatan lain.

Untuk maklumat lanjut mengenai kesihatan, sila hubungi Penasihat Kesihatan Pelanggan BiO-LiFE di talian 03-7728 7407, Sarawak: 082-241820, Sabah: 088-230148 (9 pagi hingga 6 petang) atau e-mel kami di health@biolife.com.my.