



membantu anda meningkatkan HDL dan mengurangkan LDL.
Tambahkan daripada aktiviti itu, anda dapat mengurangkan tekanan darah, meningkatkan sensitiviti insulin dan menggalakkan serta mempengaruhi fungsi kardiovaskular.

INFO

Panduan memulakan prgram senaman menurunkan kolesterol

- Dapatkan nasihat doktor mengenai tahap kesihatan anda. Jalani pemeriksaan darah dan ujian tekanan untuk menentukan risiko anda terhadap penyakit kardiovaskular.
- Tetapkan matlamat untuk menjadi aktif secara fizikal dengan melakukan senaman sekurang-kurangnya 30 minit pada kekerapan empat hingga enam kali seminggu. Tempoh setiap sesi itu boleh dipanjangkan sehingga satu jam.
- Pilih senaman yang sederhana seperti berjalan, berenang, berjalan kaki, berjoging atau berbasikal. Pada kadar intensiti seperti ini, anda perlu mengawal pernafasan dan masih mampu bercakap.
- Lakukan senaman bebanan sekurang-kurangnya dua hari setiap minggu untuk mengekalkan jisim otot. Mereka yang berusia 50 tahun dan ke atas, dan tidak menjalani senaman bebanan akan kehilangan lebih daripada 100 gram jisim otot setiap tahun.

KAWAL KOLESTEROL DALAM DARAH

Berita HARIAN
31/12/2008
MIS C38

PELBAGAI cara dilakukan untuk mengawal kandungan kolesterol dalam darah bagi mengelak pelbagai serangan penyakit bahaya.

Kekurangan jisim otot bermakna akan mengurangkan kadar metabolisme badan. Apabila metabolisme menurun keadaan ini

Kadar kolesterol yang tinggi dikenali sebagai hiperkolesterolemia. Faktor ini menyumbang kepada pelbagai penyakit berkaitan kardiovaskular.

Individu yang mengalami berat badan berlebihan atau obes, mengambil diet tinggi lemak tepu atau mempunyai sejarah keluarga yang tinggi kolesterol berisiko mendapat hiperkolesterolemia.

Keadaan itu mendorong kepada komplikasi kardiovaskular. Bagaimanapun keadaan itu boleh diperbaiki dengan mengamalkan cara hidup lebih sihat dengan kaedah terapeutik.

Ubah gaya hidup

Perubahan terdiri daripada pilihan pemakanan yang sihat, mengurangkan berat badan dan meningkatkan aktiviti fizikal.

Kurangkan pengambilan lemak tepu seperti mengurangkan tujuh peratus daripada jumlah kalori dan kolesterol pula pada kadar 200 miligram karbohidrat.

Ini terdiri daripada 50 hingga 60 peratus jumlah kalori dan protein

15 peratus. Pengambilan serat yang disyorkan pula adalah pada sekitar 20 hingga 30 gram sehari. Apa yang penting adalah diet ini menekankan usaha untuk menurunkan berat badan.

Anda perlu mengetahuiimbangan kalori yang baik untuk fungsi asas hidup, seperti tenaga yang diperlukan untuk mencerna makanan. Pelan pemakanan ini membawa kepada

penurunan kolesterol lipoprotein berketumpatan rendah (LDL) atau kolestero tidak baik.

Kurangkan tekanan darah

Tindakan ini membantu anda menambah kolesterol baik iaitu lipoprotein berketumpatan tinggi (HDL).

Aktiviti fizikal yang kerap

metabolisme menaruh keadaan ini membawa kepada peningkatan berat badan.

Harus diingatkan bahawa aktiviti fizikal, pilihan pemakanan sihat dan usaha mengurangkan berat badan membolehkan anda mengurangkan kadar kolesterol secara berkesan.

Apabila kadar kolesterol menurun dengan bersenam, anda tidak perlu bergantung kepada ubat mengawal kolesterol. Risiko anda mendapat serangan kardiovaskular berkurangan.

