

# Pemakanan Remaja Yang Mengandung Tinggi Lemak

---

## Pengenalan

Kandungan kolesterol dalam darah yang tinggi sangat berbahaya kepada kesihatan. Ia boleh menyebabkan sakit jantung, darah tinggi dan angin ahmar. Anda perlu memantau tahap kolesterol dalam darah. Ia boleh dilakukan di hospital yang berdekatan dengan tempat tinggal anda

## Tahap kolesterol darah saya tinggi, apakah makanan yang perlu saya ambil ?

1. Kurangkan pengambilan lemak atau ambil makanan rendah lemak.
2. Kurangkan pengambilan kolesterol atau ambil makanan yang mengandungi rendah kolesterol
3. Gantikan daging dengan mengambil kekacang.

Contoh :- kacang pis, kacang soya dan sebagainya.

4. Makan lebih buah-buahan dan sayur-sayuran


Ambil sekurang-kurangnya satu hidangan yang kaya vitamin A atau "Carotenoids" setiap hari, contohnya :- sayuran hijau, lobak merah, tomato, kentang, mangga, betik atau tembikai. Ambil juga kumpulan makanan yang kaya dengan vitamin C. Contoh:- jambu, betik, oren, mangga atau belimbing

5. Lebihkan makan bijiran seperti nasi, oat, barli, jagung, gandum dan produk bijirin.
6. Lakukan senaman atau tingkatkan aktiviti fizikal.

## Kandungan lemak didalam makanan yang terpilih

### Bijiran

| Makanan       | Saiz Hidangan (g)  | Kandungan Lemak (g) |
|---------------|--------------------|---------------------|
| Nasi          | ½ cawan (64g)      | 0.05                |
| Oats          | 3 sudu besar (18g) | 0.6                 |
| Pulut         | 20 g               | 0.46                |
| Barli         | 2 sudu besar (26g) | 0.4                 |
| Tepung gandum | 3 sudu besar (26g) | 0.3                 |
| Makaroni      | 1/3 cawan          | 0.3                 |
| Mee           | 1/3 cawan          | 0.3                 |

|   |                |     |
|---|----------------|-----|
| <b>Biskut krim kraker</b>   | 3 keping       | 3.6 |
|  |                |     |
| <b>Biskut marie</b>   | 3 keping (21g) | 2.4 |
| <b>Biskut bijan</b>   | 3 keping (15g) | 1.2 |

### Ubi - ubian

| Makanan         | Saiz Hidangan (g) | Kandungan Lemak (g) |
|-----------------|-------------------|---------------------|
| <b>Keladi</b>   | ½ cawan (69g)     | 0.3                 |
| <b>Ubi kayu</b> | ½ cawan (77g)     | 0.2                 |

### Kekacang

| Makanan                 | Saiz Hidangan (g) | Kandungan Lemak (g) |
|-------------------------|-------------------|---------------------|
| <b>Kacang kuda</b>      | 1/3 cawan (62g)   | 3.2                 |
| <b>Dhal</b>             | 1/3 cawan (66g)   | 0.87                |
| <b>Kacang pis</b>       | 1/3 cawan (65.7g) | 0.5                 |
| <b>Susu kacang soya</b> | 1 kotak (50mls)   | 3.0                 |

### Produk daging

| Makanan                         | Saiz Hidangan (g) | Kandungan Lemak (g) |
|---------------------------------|-------------------|---------------------|
| <b>Daging lembu tanpa lemak</b> | ½ cawan (123g)    | 2.6                 |
| <b>Ginjal lembu</b>             | ½ cawan (128g)    | 3.5                 |
| <b>Paru lembu</b>               | ½ cawan (92g)     | 0.1                 |
| <b>Usus lembu</b>               | 1 keping (11g)    | 0.1                 |
| <b>ayam</b>                     | 1 keping (11g)    | 3.0                 |
| <b>Organ dalaman ayam</b>       | 2 ketul (66g)     | 1.8                 |
| <b>Kambing</b>                  | 5 keping (61g)    | 2.6                 |
| <b>Hati khinzir</b>             | 1 keping (73g)    | 3.1                 |
| <b>Ikan</b>                     | 40g               | <3.0                |

### Kuih

| Makanan                      | Saiz Hidangan (g) | Kandungan Lemak (g) |
|------------------------------|-------------------|---------------------|
| <b>Coklat wafer</b>          | 1 keping (14g)    | 3.2                 |
| <b>Kuih koci pulut putih</b> | 1 keping (82g)    | 2.9                 |
| <b>Kuih seri muka</b>        | 1 keping (99g)    | 3.8                 |
| <b>Kuih pau kacang merah</b> | 1 keping (80g)    | 2.8                 |
| <b>Kuih tat nenas</b>        | 3 keping (15g)    | 3.0                 |

## Buah-buahan

| Makanan             | Saiz Hidangan (g) | Kandungan Lemak (g) |
|---------------------|-------------------|---------------------|
| Buah susu / Avocado | 1 (229g)          | 30.6                |
| Buah pala           | 1                 | 40.6                |



## Susu, yogurt dan keju

| Makanan                   | Saiz Hidangan (g)  | Kandungan Lemak (g) |
|---------------------------|--------------------|---------------------|
| Aiskrim                   | 2 skop (90g)       | 12.0                |
| Keju                      | 1 keping (20g)     | 7.0                 |
| Marjerin                  | 2 sudu teh (10g)   | 8.0                 |
| Susu pekat manis          | 1 sudu besar (15g) | 1.0                 |
| Susu penuh krim           | 1 sudu besar (7g)  | 2.0                 |
| Susu tanpa lemak/ skim    | 1 sudu besar (7g)  | 0.0                 |
| Yogurt rendah lemak       | 1 cawan (150g)     | 0.0                 |
| Yogurt perisa buah-buahan | 1 cawan (150g)     | 6.0                 |



Semakan terakhir : 25 Januari 2006