

GARISPANDUAN MAKANAN Untuk Malaysia

BAGAIMANA MENGURANGKAN PENGAMBILAN KOLESTEROL?

Kolesterol dihasilkan dari makanan dan juga di keluarkan oleh badan kita mengikut keperluannya.

Kolesterol dari makanan hanya terdapat dari makanan sumber haiwan.

Pemilihan makanan yang rendah kolesterol dan rendah lemak akan membantu merendahkan paras kolesterol di dalam darah anda.

Bagi orang dewasa pengambilan kolesterol seharusnya tidak melebihi 300 mg sehari.

Anda boleh mengawal pengambilan kolesterol ke paras yang rendah dengan memakan lebih banyak bijirin, buah-buahan dan sayur-sayuran.

KANDUNGAN KOLESTEROL YANG TERDAPAT DALAM MAKANAN BIASA BAGI SETIAP 100 GRAM YANG BOLEH DIMAKAN

JENIS MAKANAN	KANDUNGAN KOLESTEROL (MG)
Otak - Haiwan	800
Hati - Haiwan	300
Ayam dengan kulit	85
Ikan Bilis - kering	385
Ikan Bilis - tanpa kepala	60
Udang - segar	130
Telur ayam -kuning sahaja	1480
Telur ayam - putih sahaja	0
Mentega	120
Keju	90
Susu - cair	15
Rendang Hati	215
Buah-buahan	0
Sayur-sayuran	0

Jumlah lemak yang diambil mestilah tidak melebihi 30% daripada jumlah tenaga yang diperlukan.

