

# நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

## அதிக கொலஸ்ட்ரால் என்றால் என்ன?

கொலஸ்ட்ரால் என்பது உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பு போன்ற பொருள். அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



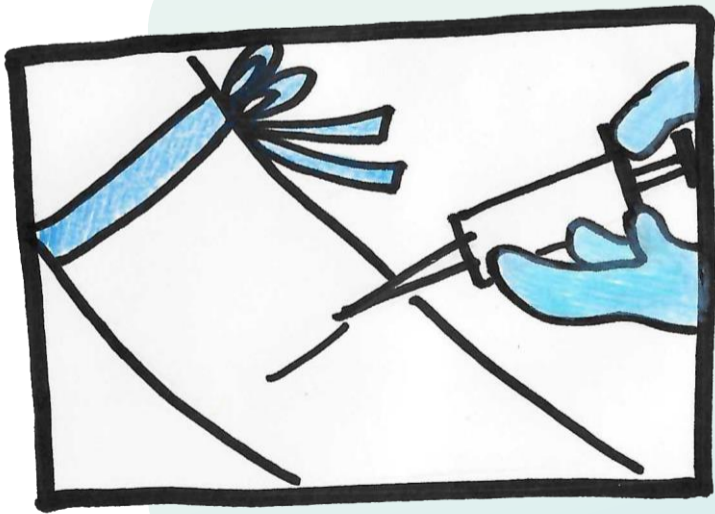
My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH

# நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

எனக்கு அதிக கொலஸ்ட்ரால் இருந்தால்  
எனக்கு எப்படி தெரியும்?

அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லை. பெரும்பாலான மக்கள்  
இரத்த பரிசோதனை மூலம் கண்டுபிடிக்கிறார்கள்.

நீண்ட காலத்திற்கு சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால்,  
அது மார்பு வலி, மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம்  
ஏற்படலாம்.



உங்கள் மருத்துவரிடம் சென்று உங்கள் இரத்தக்  
கொழுப்பு அளவை பரிசோதிப்பது முக்கியமாகும்.  
குறிப்பாக உங்கள் முதலாளி உங்களை அடிப்படை  
பராமரிப்புத் திட்டத்தில் சேர்த்திருந்தால்,  
மருந்தகத்திற்குச் செல்லவும். உங்கள் அருகிலுள்ள  
மருத்துவ நிலையங்களையும் அவற்றின்  
முகவரிகளையும் [இங்கே](#) பார்க்கலாம்.

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH



# நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

## அதிக கொலஸ்ட்ரால் தடுக்கவும்!

அதிக கொலஸ்ட்ரால் ஆபத்தை குறைக்க இந்த எளிய வழிமுறைகளை பின்பற்றவும்!



சரிவிகித உணவு  
உண்ணுங்கள்.



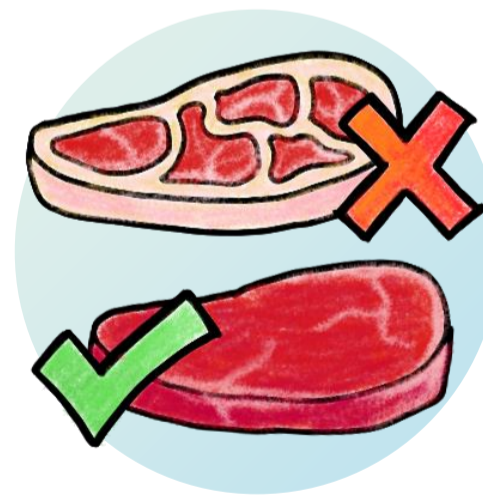
உப்பு குறைந்த  
உணவுகளை  
உண்ணுங்கள்.



சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்! காற்பந்து,  
பூப்பந்து அல்லது கிரிக்கெட் போன்ற  
விளையாட்டுகளில் ஈடுபடவும்.



சமையலில் குறைவான  
கொழுப்புள்ள தயிர்/குறைவான  
கொழுப்புள்ள பாலைப்  
பயன்படுத்தவும். தேங்காய்  
பாலைத் தவிர்க்கவும்



குறைந்த கொழுப்புள்ள இறைச்சி வகைகளைச்  
(ஆட்டிறைச்சி) சாப்பிடவும் மற்றும்  
சமைப்பதற்கு அல்லது சாப்பிடுவதற்கு முன்  
இறைச்சியிலிருக்கும் கண்ணுக்குப் புலப்படும்  
கொழுப்புகளை அகற்றவும்.

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH

ஆதாரங்கள்:

1. "இரத்தக் கொழுப்பைக் குறைப்பதற்கு ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுதல்". ஹெல்த்ஹப். டிசம்பர் 2021.
2. "ஹைப்பர்லிபிடெமியா". ஹெல்த்ஹப். பிப்ரவரி 2022.