

ข้อเสนอแนะเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

คอเลสเตอรอลสูงคืออะไร?

คอเลสเตอรอลเป็นสารคล้ายไขมันในเลือดของคุณ มีคอเลสเตอรอลมากเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงต่ออาการหัวใจวายหรือโรคหลอดเลือดสมองได้

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



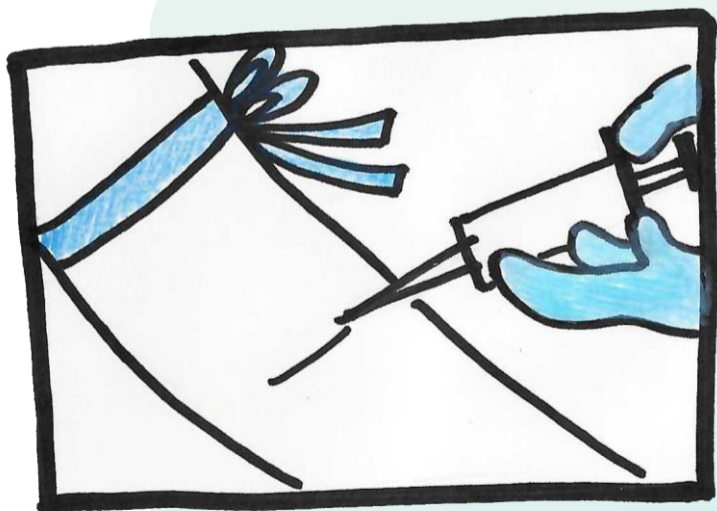
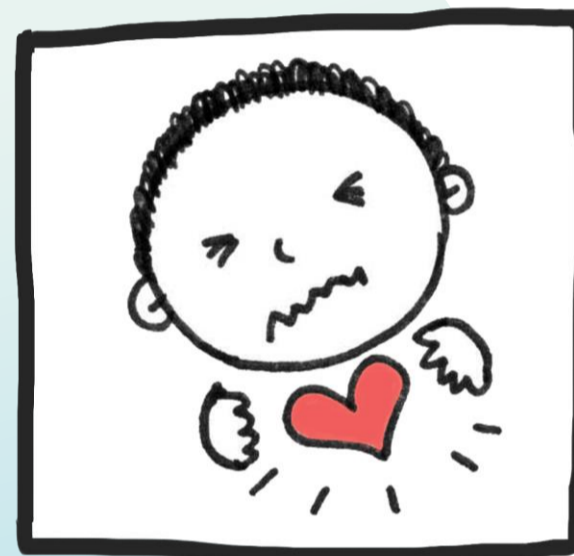
My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

ข้อแนะนำเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าฉันมีคอเลสเตอรอลสูง?

ไม่มีอาการ คนส่วนใหญ่ทราบจากการตรวจเลือด

หากไม่ได้รับการรักษาในระยะยาว อาจทำให้เกิด
อาการเจ็บหน้าอก หัวใจวาย หรือโรคหลอดเลือด
สมองได้



การตรวจสอบระดับคอเลสเตอรอลกับแพทย์เป็น
สิ่งสำคัญ ไปที่คลินิกการแพทย์ โดยเฉพาะอย่าง
ยิ่งหากนายจ้างได้ทำแผนประกันการดูแลเบื้องต้น
ให้คุณ หาศูนย์การแพทย์ที่ใกล้ที่สุดและที่ตั้งของ
มันที่นี่

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

ข้อเสนอแนะเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

ป้องกันคอเลสเตอรอลสูง!

ทำตามขั้นตอนง่าย ๆ เหล่านี้เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดคอเลสเตอรอลสูง!



รับประทานอาหารที่สมดุล
ครบ 5 หมู่



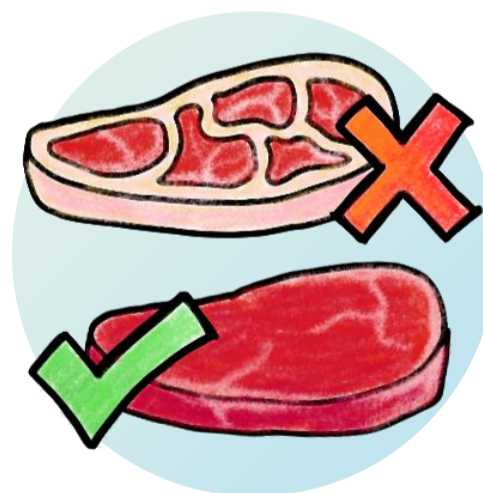
ลดอาหารรสเค็มให้น้อยลง



ทำตัวแอคทีฟ เล่นกีฬา เช่น
ฟุตบอล แบดมินตัน หรือคริกเก็ต



ใช้โยเกิร์ตไขมันต่ำ/นมไขมันต่ำ
ในการปรุงอาหารและหลีกเลี่ยง
กับการใช้กะทิ



กินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย (เนื้อแกะ)
และขจัดไขมันที่มองเห็นได้ออกจาก
เนื้อสัตว์ก่อนปรุงอาหารหรือรับประทาน

Proudly presented by:



แหล่งความรู้

1. “การกินเพื่อสุขภาพลดคอเลสเตอรอล”.HealthHub. ฉบับ ธันวาคม ค.ศ 2021.
2. “ภาวะไขมันในเลือดสูง” HealthHub. ฉบับ กุมภาพันธ์ ค.ศ 2022.