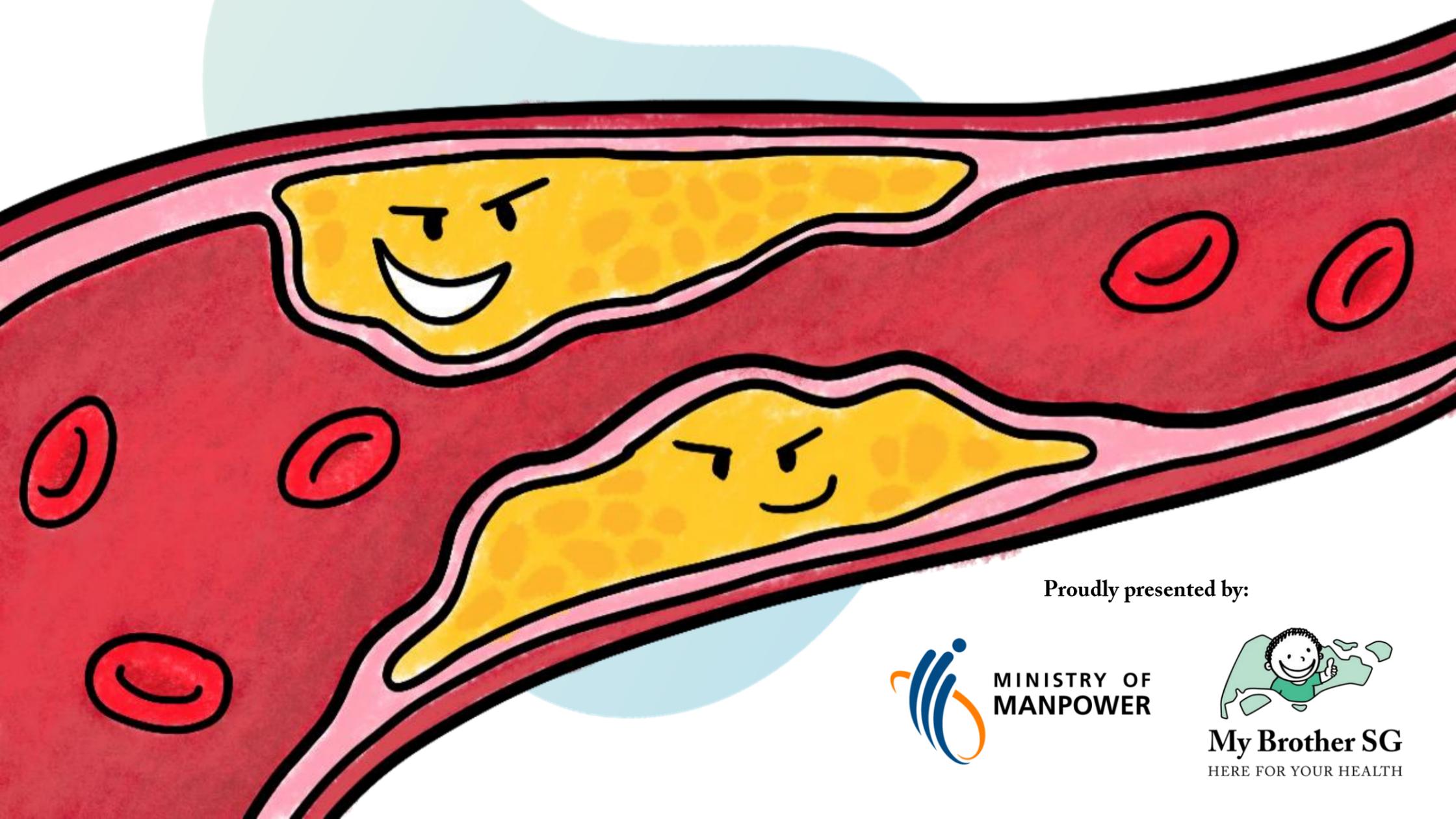




让您活得更健康的小贴士

什么是高胆固醇?

胆固醇是血液中一种类似脂肪的物质，血中含有过多的胆固醇，会增加心脏病发作或中风的风险。



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



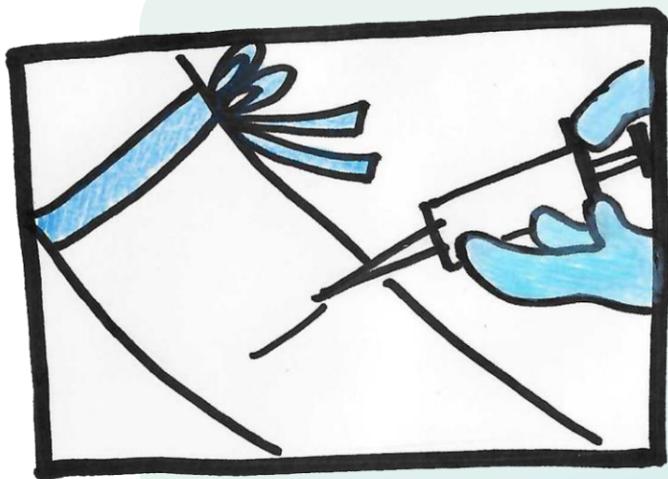
My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

让您活得更健康的小贴士

我怎么知道我是否有高胆固醇？

没有任何症状。大多数人通过验血发现。

如果长期不治疗，可能会导致胸痛、心脏病发作或中风。



请医生为您检查胆固醇水平，这个做法十分重要，尤其是您的雇主已经为您注册加入初级医疗计划之后，就应该去诊所做检查。若欲查找离您最近的医疗中心及其位置，请点击[此处](#)。

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

让您活得更健康的小贴士

预防高胆固醇!

按照这些简单的步骤来降低患高胆固醇的风险!



均衡饮食。



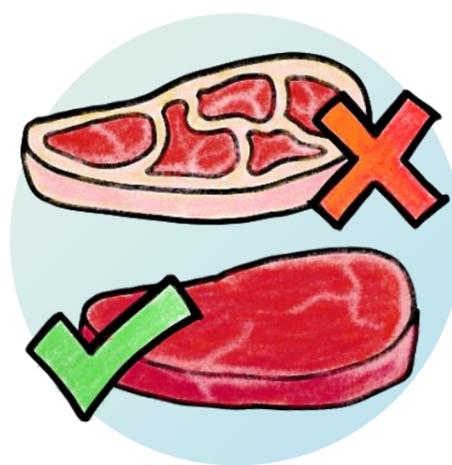
少吃咸的食物。



保持活跃，参加足球、羽毛球或板球等运动。



烹调食物时，使用低脂酸奶或低脂牛奶，避免使用椰奶。



少吃肥肉（羊肉，牛肉），烹调或进食肉类之前，如果看到肉中有脂肪，请把肥肉去除。

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

资料来源：

- 1.《降低胆固醇的健康饮食》。保健中心。2021年12月。
- 2.《血脂过高症》。保健中心。2022年2月。