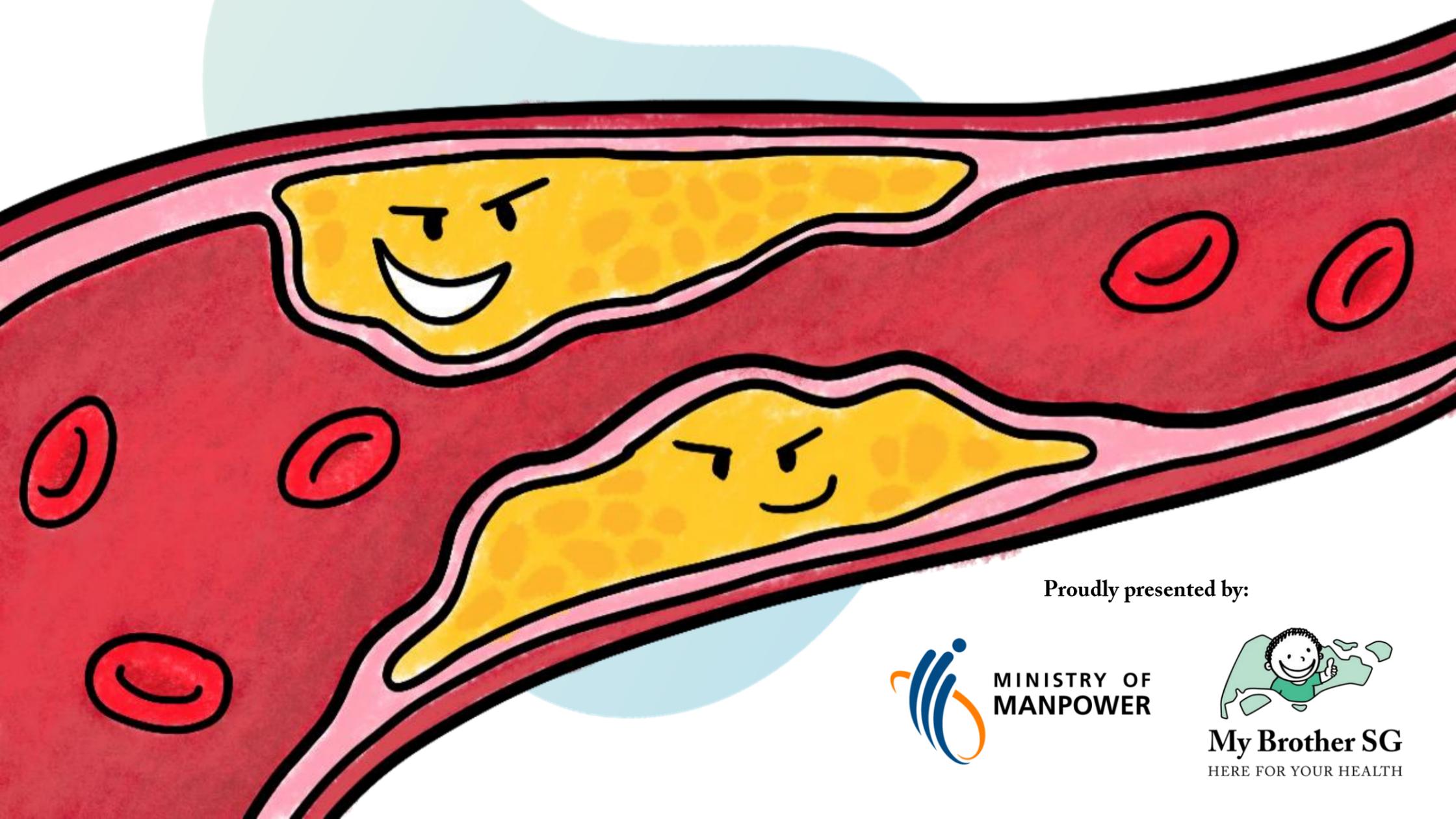




Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

Apa itu kolesterol tinggi?

Kolesterol adalah zat seperti lemak dalam darah Anda. Terlalu banyak kolesterol dapat meningkatkan risiko serangan jantung atau stroke.



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



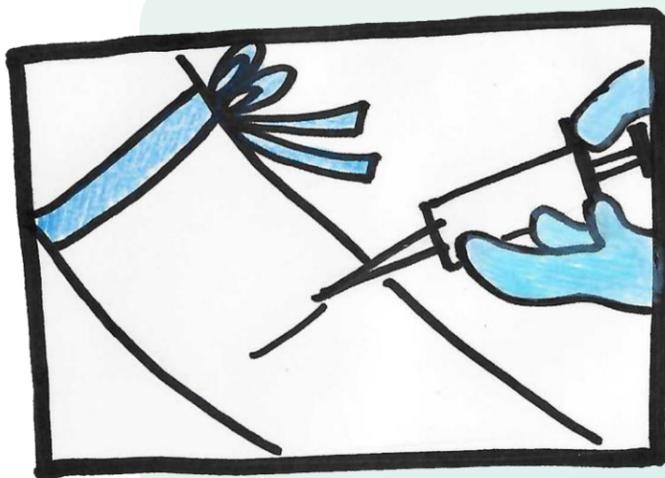
My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

Bagaimana saya tahu jika saya memiliki kolesterol tinggi?

Tidak ada gejala.

Kebanyakan orang mengetahuinya dari tes darah.



Adalah penting agar Anda memeriksakan kadar kolesterol Anda dengan dokter Anda. Kunjungi klinik medis, terutama jika majikan Anda telah mendaftarkan Anda dengan Rencana Perawatan Primer. Temukan pusat kesehatan terdekat dan lokasinya [di sini](#).

Proudly presented by:



Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

Mencegah Kolesterol Tinggi!

Ikuti langkah-langkah sederhana ini untuk mengurangi risiko terkena kolesterol tinggi!



Lakukan diet seimbang.



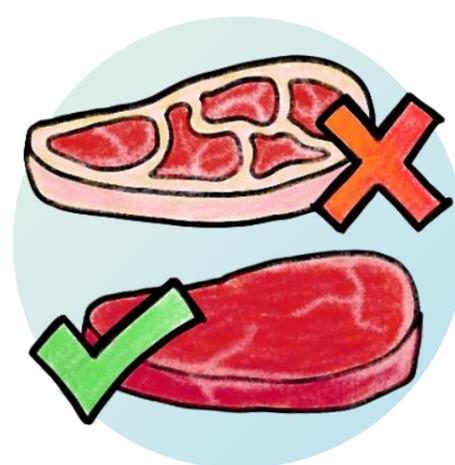
Mengurangi makanan asin.



Tetap aktif! Berolahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, atau kriket.



Gunakan yoghurt rendah lemak/susu rendah lemak dalam memasak dan hindari santan.



Makan lebih sedikit daging berlemak (daging kambing) dan singkirkan lemak yang terlihat dari daging sebelum dimasak atau dimakan.

Proudly presented by:



Sumber:

1. "Healthy Eating for Lowering Cholesterol". HealthHub. Desember 2021.
2. "Hyperlipidemia". HealthHub. Februari 2022.