American Heart Association®
Healthy for Good™

Life's Essential 8™

PAANO KONTROLIN ANG CHOLESTEROL

ALAMIN ANG TUNGKOL SA CHOLESTEROL

Ang cholesterol ay isang fat-like na substance na mula sa dalawang source: PAGKAIN at ang iyong KATAWAN.

Nakikita lang ito sa mga pagkain na mula sa hayop. Naglalakbay ito sa katawan sa pamamagitan ng mga lipoprotein (LDL at HDL)

Makakaapekto ang mataas na cholesterol sa kalusugan ng iyong puso at utak. Puwede itong magdulot ng sakit sa puso at puwede nitong mapataas ang panganib na magkaroon ng ilang uri ng dementia, gaya ng Alzheimer's disease.

HDL = GOOD

Ang high-density lipoprotein ay kilala bilang **"good" cholesterol.**

LDL = BAD

Ang low-density lipoprotein ay kilala bilang **"bad" cholesterol.**

Nakakatulong ang HDL na maiwasang dumikit ang LDL sa mga artery wall. Pinapababa nito ang plaque buildup at ang panganib na magkaroon ng sakit sa puso o ma-stroke.

heart.org/cholesterol (website sa Ingles)

SUBAYBAYAN ANG MGA LEVEL

Puwedeng i-check ng propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan ang iyong cholesterol sa pamamagitan ng simpleng blood test at maipapaliwanag niya kung ano ang ibig nitong sabihin para sa kalusugan mo.

Subaybayan ang mga cholesterol level mo. Kung mataas ang cholesterol mo, gumawa ng mga hakbang para mapababa ito.

Alamin ang higit pa sa heart.org/lifes8 (website sa Ingles)

© 2025 American Heart Association, Inc., isang 501(c)(3) not-for-profit. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ipinagbabawal ang hindi awtorisadong paggamit.
Available ang mga sipi kapag hiniling. 2/25 WF794286

MGA TIP PARA MAGTAGUMPAY

KUMAIN NANG TAMA

Kumain ng mga pagkaing may maraming gulay, prutas, whole grains, beans, nuts, at lean protein tulad ng isda at seafood. Limitahan ang mga matamis na pagkain at inumin, red meat, pinrosesong karne, maalat na snack, at masyadong pinrosesong pagkain.

GUMALAW PA

Nakakatulong ang pag-eehersisyo na mapababa ang mga cholesterol level. Mapapaganda rin nito ang iyong mood at pinapalinaw nito ang isip mo.

KILALANIN ANG MGA FAT MO

Apektado ng mga kinakain mong fat ang mga cholesterol level mo. Palitan ang mga saturated fat gaya ng mantikilya at mga whole dairy product ng malulusog na fat. Kasama sa malulusog na fat ang olive oil, matatabang isda, nuts, at mga itlog.

BAWAL ANG NICOTINE

Pinapababa ng paninigarilyo ang good HDL cholesterol. Pinapataas din ito ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso at nakakaapekto ito sa kalusugan ng utak mo.

UMINOM NG GAMOT AYON SA TAGUBILIN

Mahalaga ang pag-inom mo ng gamot. Nakakatulong ang mga gamot gaya ng mga statin, o iba pa, sa pagkontrol sa mga cholesterol level mo.