

KESAN PENGAMBILAN KOLESTEROL EFFECT OF CHOLESTEROL INTAKE

Lemak tepu daripada sumber haiwan seperti mentega, keju dan daging mempunyai kandungan kolesterol yang tinggi. Pengambilan makanan yang mengandungi lemak tepu berlebihan akan meningkatkan aras kolesterol dalam darah dan menjejaskan kesihatan. *Saturated fats from animal sources such as butter, cheese and meat have a high cholesterol content. Consumption of foods containing excessive saturated fat will increase the level of cholesterol in the blood and affect health.*

KESAN TERHADAP KESIHATAN EFFECT ON HEALTH

Mendapan
kolesterol pada
bahagian dalam
dinding arteri dan
aterosklerosis
*Cholesterol deposited in the
inner wall of arteries and
atherosclerosis*

- Kolesterol terkumpul dan termendap pada dinding arteri dan menyebabkan lumen arteri menjadi sempit. *Cholesterol accumulates and deposits on the inner artery walls and causes the artery lumen to become narrow.*
- Lumen yang sempit menyekat aliran darah dan menyebabkan aterosklerosis. *This narrowed lumen blocks flow of blood and causes atherosclerosis.*
- Komplikasi aterosklerosis termasuklah:
Complications of atherosclerosis include:
 - (a) hipertensi / tekanan darah tinggi
hypertension / high blood pressure
 - (b) strok
stroke
 - (c) serangan jantung
heart attack

Batu karang
hempedu dan
jaundis
Gallstones and jaundice

- Kolesterol berlebihan dalam darah membentuk batu karang hempedu. *Excessive cholesterol in the blood can form gallstones.*
- Batu karang menyekat salur hempedu dan menyebabkan jaundis. *Gallstones block the bile ducts and cause jaundice.*