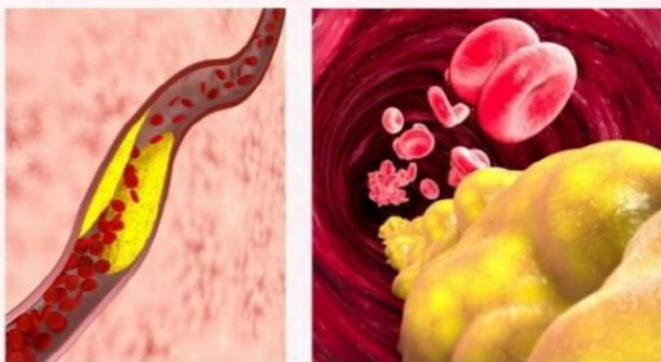


# ANO ANG KOLESTEROL?

- Ang kolesterol ay isang mataba na sangkap na matatagpuan sa dugo.



- Kung labis, ito ay posibleng makabara sa mga ugat at maging prone ang isang tao na atakihin sa puso o stroke.



# ANO ANG NAGIGING SANHI NG MATAAS NA MASAMANG KOLESTEROL?

- Hindi malusog na gawi sa pagkain



- Kawalan ng aktibidad



- Ang pagiging sobra sa timbang



- Kasaysayan ng pamilya



IEC-E-CRD-PCD-CMS-2022-003  
Rev. 01

# KABUUANG KOLESTEROL = LDL + HDL + TRIGLYCERIDES



PREVENTIVE CARDIOLOGY DIVISION  
PHILIPPINE HEART CENTER  
TEL. No. 89252401, LOCAL 3820

# IWASAN ANG PAGKAIN NA MAYAMAN SA MASAMANG KOLESTEROL



# MGA DAPAT KAININ



- KUMAIN NG MAS MARAMING PRUTAS AT GULAY



- KUMAIN NG WALANG TABA NA KARNE



- KUMAIN NG BUONG BUTIL
- PUMILI NG MALUSOG NA TABA



# ANONG PWEDE MONG GAWIN?

- KUMAIN NG MASUSTANSYA NA PAGKAIN



- HUWAG MANIGARILYO



- UMINOM NG ALAK SA KATAMTAMAN



- DAGDAGAN ANG PISIKAL NA AKTIBIDAD



- BAWASAN ANG STRESS AT PAGKABALISA

