



Hai,  
saya adalah  
lemak.

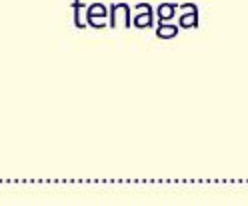
# Pengetahuan Hangat tentang Nutrien

## Memilih Asid Lemak Yang Tepat Untuk Penggunaan Minyak Yang Lebih Sihat



**Gambaran Keseluruhan  
Kumpulan Lemak**

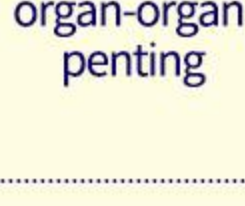
### 🕒 Fungsi Lemak



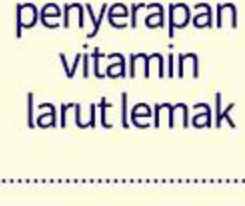
Memberi tenaga



Penghasilan hormon



Melindungi organ-organ penting



Membantu penyerapan vitamin larut lemak

### 🕒 Lemak malaikat

#### ▼ Lemak mono tak tepu

Saya adalah 'pendamai' lipid darah anda, mengawal tahap kolesterol untuk mengekalkan lemak darah yang sihat dan kesihatan kardiovaskular.



#### ▼ Lemak poli tak tepu

Omega-3 dan omega-6 dapat melindungi kesihatan kardiovaskular anda dan mengurangkan risiko kemerosotan kognitif.

### 🕒 Lemak syaitan

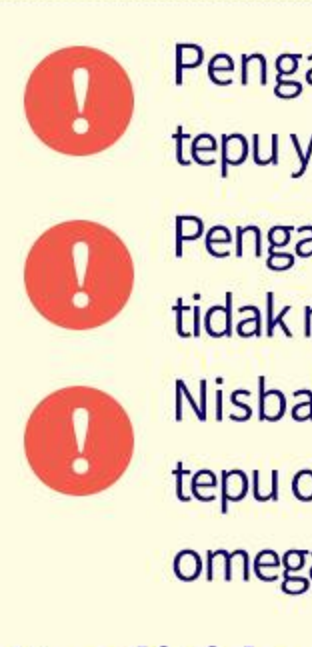
#### ▼ Lemak tepu

Pengambilan lemak tepu secara berlebihan boleh meningkatkan tahap kolesterol anda dan menyebabkan penambahan berat badan.

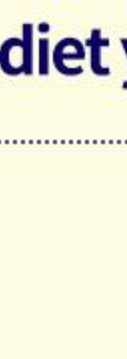


#### ▼ Lemak trans

Tersembunyi dalam makanan diproses, yang boleh memberikan ancaman besar kepada kesihatan anda dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.



Corak pemakanan di Malaysia sangat membimbangkan, dengan tahap kesihatan penduduk menunjukkan tanda-tanda amaran yang serius.



Pengambilan lemak dan lemak tepu yang berlebihan



Pengambilan lemak tak tepu yang tidak mencukupi



Nisbah pengambilan lemak tak tepu omega-6 berbanding omega-3 adalah tidak seimbang



**Kualiti lemak yang kita ambil memberi kesan besar terhadap kesihatan kita. Untuk memperbaikinya, kita perlu mengamalkan diet yang lebih sihat.**

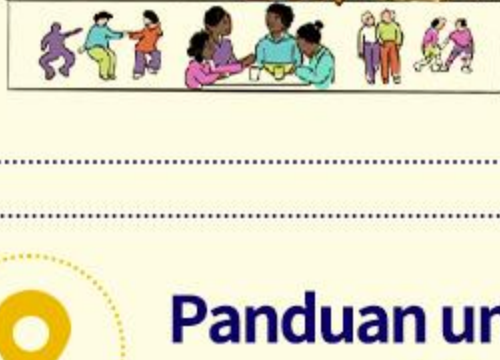


**Mengamalkan diet sihat yang diilhamkan oleh Diet Mediterranean**



**Diet Mediterranean dianggap sebagai salah satu corak pemakanan yang paling sihat di dunia.**

Diet ini menekankan pengambilan sayur-sayuran segar, buah-buahan, bijirin penuh, kacang, biji-bijian, ikan yang kaya dengan omega-3, serta makanan laut, dengan minyak zaitun sebagai minyak masak utama.



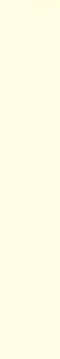
**Panduan untuk mengoptimumkan pengambilan lemak**



**Memilih minyak:** Pilih minyak yang mengandungi asid lemak tak tepu yang tinggi, seperti minyak zaitun dan minyak biji chia.



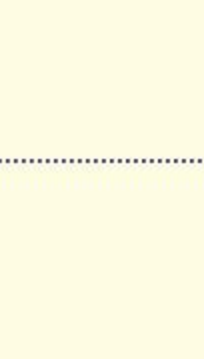
**Memilih daging:** Tingkatkan pengambilan ikan dan makanan laut, kurangkan daging merah, dan hadkan pengambilan makanan yang diproses serta bergoreng.



**Suplemen Omega-3:** Usahakan untuk mengambil sekurang-kurangnya 3 hingga 4 hidangan ikan setiap minggu atau pertimbangkan suplemen minyak ikan berkualiti.



**Suplemen tambahan:** Mengambil suplemen yang mengandungi lesitin dan ekstrak teh hijau dapat membantu meningkatkan metabolisme lemak, mengekalkan tahap kolesterol normal, dan menyokong kesihatan secara keseluruhan.



**Memilih lemak berkualiti tinggi dan mengimbangkannya dengan betul dapat menjadikan lemak sebagai komponen yang bermanfaat dalam diet anda, bukannya beban kepada kesihatan.**



**Kesihatan Optimum dengan 7 Nutrien Utama**