

# GARISPANDUAN MAKANAN Untuk Malaysia

## PILIH MAKANAN YANG RENDAH LEMAK DAN KOLESTEROL

Lemak adalah satu sumber tenaga (Kalori) yang utama.

Pengambilan lemak yang berlebihan dan paras kolesterol yang tinggi boleh meningkatkan risiko penyakit jantung, angin ahmar (strok) dan kegemukan.

Jumlah pengambilan lemak dan minyak boleh meningkatkan paras kolesterol di dalam darah. Oleh itu anda mesti bijak memilih makanan. Makanlah makanan yang rendah lemak.

## SENARAI MAKANAN TINGGI DAN RENDAH LEMAK

### MAKANAN YANG TINGGI LEMAK



### MAKANAN YANG RENDAH LEMAK



*Jumlah lemak yang diambil mestilah tidak melebihi 30% daripada jumlah tenaga yang diperlukan.*