



Xaħam u Kolesterol



Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħha u Prevenzjoni tal-Mard

Il-kolesterol huwa sustanza li tixbaħ lix-xaħam, u li nsibuha fil-prodotti tal-annimali. Il-biċċa l-kbira tal-kolesterol li jkollna bżonn f'għisimna jsir fil-fwied imma in-nies igibuħ mill-ikel ukoll. Anke jekk ħafna minna jaħsbu li l-kolesterol huwa ħażin għal saħħitna, fir-realtà għisimna jinħtiegħ ċertu ammont ta' kolesterol ta' kuljum, biex ikun jista' jagħmel l-ormoni u jiddiġerixxi x-xaħam.

Is-sustanza kimika tal-kolesterol fid-demmi hi l-istess. Madankollu l-kolesterol fid-demmi tagħna jiġi trasportat b'modi differenti, bil-modi ewlenin ikunu dik li tissejjaħ LDL, jiġifieri Lipoproteina ta' Densità Baxxa, u dik li tissejjaħ HDL, jiġifieri Lipoproteina ta' Densità Għolja.

Il-karatteristici tal-HDL u LDL:

	LDL	HDL
X'tagħmel:	Tieġu l-kolesterol għall-bqija tal-għisem, inklużi l-arterji.	Primarjament tieġu l-kolesterol mid-demmi lura lejn il-fwied biex jiġi eliminat.
L-effett tar-riskju ta' mard tal-qalb	Eċċess jammonta għal żieda fir-riskju.	Ammonti għoljin inaqqsu r-riskju.
Kif inhu magħruf:	Kolesterol 'ħażin'	Kolesterol 'tajjeb'

Livell ta' demmi għoli tal-kolesterol totali huwa wieħed mill-fatturi ta' riskju ewlenin għal mard tal-qalb. Aktar ma jkunu għoljin il-livelli tal-kolesterol LDL aktar ikun ir-riskju; filwaqt li livelli għoljin ta' HDL huma protettivi.



Li nieklu x-xahmijiet b'moderazzjoni fid-dieta taghna huwa neccessarju. Ix-xahmijiet huma sors essenzjali ta' aċti ta' xaham u huma importanti biex iġorru l-vitamini li jinhallu fix-xahmijiet A, D, E u K.

Huwa importanti li wieħed jinnota li hafna xaham fid-dieta jwassal għal żieda fil-piż li min-naħa tiegħu jżid ir-riskju ta' piż żejjed u obesità. L-obesità żżid ir-riskju ta' mard tal-qalb, problemi fiċ-ċirkulazzjoni, id-dijabete u xi forom ta' kanċer; barra problemi oħra ta' saħħa kif ukoll dawk psikoloġiċi.

Fl-ikel insibu tipi differenti ta' xaham, l-aktar xaham mono-mhux-saturat (*monounsaturated*), xaham poli-mhux-saturat (*polyunsaturated*), xaham saturat (*saturated*) u xaham trans.

Ix-xahmijiet mono-mhux-saturati (*monounsaturated*) u **poli-mhux-saturati** (*polyunsaturated*) huma magħrufa bħala xahmijiet tajba għal "qalb b'saħħitha". Iż-żejt taż-żebuga, iż-żejt kanola, lewż niexef inkaljat u l-*cashews* (ġewż tal-anakardju) huma lkoll sors importanti ta' xahmijiet mono-mhux-saturati (*monounsaturated*). Iż-żejt tal-ħxejjex, magħruf bħala *vegetable oil* (sors tajjeb ta' omega-6) u ħut żejtini (sors tajjeb ta' omega-3) bħal ngħidu ahna s-salamun, it-tonn u l-kavalli (*mackerel*), huma għanja hafna fix-xahmijiet poli-mhux-saturati (*polyunsaturated*).

Ix-xaham saturat huwa fil-biċċa l-kbira tiegħu "xaham tal-annimali". Ir-riċerka turi li xahmijiet saturati jistgħu jżidu l-LDL magħruf bħala l-kolesterol "hażin". Meta niġu biex nixtru prodotti mis-*supermarket* għandna neħduha drawwa li naqraw it-tabelli tal-ikel u nkunu ċerti li nixtru prodotti li jkunu baxxi f'dak li huwa xaham, b'mod speċjali f'dak li hu xaham saturat.

It-tabelli tal-ikel

	Għoli kull 100g	Medju kull 100g	Baxx kull 100g
Ix-xaham (total)	'll fuq minn 20g	Bejn 3g - 20g	3g jew taht
Xaham saturat	'll fuq minn 5g	Bejn 1.5g - 5g	1.5g jew taht

N.B. Prodott li jkun fih livell għoli ta' xaham u b'mod speċjali xaham saturat għandu jiġi evitat kemm jista' jkun. Prodott fil-medda medja jista' jittiehed okkażjonalment filwaqt li prodott fil-medda baxxa jista' jittiekel f'ammonti moderati.

Sorsi ta' xaħam Saturat	Ghażliet aktar tajbin għas-saħha
Zalzett, burger, laħam aħmar u bacon	Fniek, ħut u tjur (mingħajr ġilda) eż. tiġieġ jew dundjan
Butir	Żejt taż-żebbuġa
Ħalib normali	Ħalib nofsu xkumat jew preferibilmment xkumat kollu
Bajd*	Abjad tal-bajd
Ġobon	Ġobon b'xaħam baxx jew b'xaħam imnaqqas
Ġelat	Yoghurt 'iffriżat'
Ikel tal-baħar	Ħut (preferibilmment żejtni)

*Nies li jsofru minn livell għoli ta' kolesterol fid-demm meta jsajru bil-bajd għandhom jikkonsidraw il-possibiltà li jnaqqsu l-isfar tal-bajd meta mqabbel mat-total ta' abjad tal-bajd użat.

Xaħam trans, dak li bl-Ingliż hu magħruf bħala Trans Fat huwa xaħam li jsir b'mod artifiċjali. Dawn ix-xaħmijiet ikunu ffurmati meta żjut likwidi jġu pprocessati u mibdula f'xaħmijiet solidi. Ir-riċerka turi li x-xaħmijiet trans iżidu l-LDL, jġifieri l-kolesterol 'il-ħażin' u jnaqqsu l-HDL, jġifieri l-kolesterol 'it-tajjeb'. Minħabba f'hekk aħna għandna nevitawhom kemm jista' jkun. Il-prodott għandu ċ-ċans li jkun fih xaħmijiet trans jekk il-lista tat-tabelli tal-ikel ikun fiha żjut tal-ħxejjex (*vegetable oil*) parzjalment idroġenat (*partially hydrogenated*) u żejt tal-ħxejjex idroġenat (*hydrogenated*).

Ix-xaħmijiet trans l-aktar li nsibuhom hu fil-*fast foods*, fl-ikel li jkun ippreparat minn qabel, ikel li jkun moqli, *donuts*, muffins, gallettini u kull xorta ta' helu u ikel magħmul mill-għaġina (anke dawk li huma prodotti lokalment) - sakemm il-manifattur ma jsostnix mod ieħor

X'inhi r-relazzjoni bejn ix-xahmijiet u l-kolesterol fid-demm?

Ir-riċerka turi li t-tip ta' xaħam fid-dieta li nikkunsmaw fid-dieta tagħna jaffettwa l-kolesterol fid-demm. Il-livelli totali tal-kolesterol u l-kolesterol tal-LDL jista' jitnaqqas billi nieklu inqas xaħam, b'mod speċjali xaħmijiet saturati u trans, filwaqt li minflokhom jittieħdu xaħmijiet poli-mhux-saturati (*polyunsaturated*) u mono-mhux-saturati (*monounsaturated*). Wiehed għandu jinnota li livelli totali ta' kolesterol fid-demm u l-livell ta' kolesterol LDL għolja iżidu r-riskju ta' mard tal-qalb filwaqt li livelli baxxi jnaqqsu r-riskju.

Modi hfief ta' kif wiehed jista' jnaqqas il-kolesterol, xaħmijiet saturati u xaħmijiet trans fid-dieta tagħna:

- Żid id-doża ta' prodotti magħmula mill-whole grain, legumi, frott u ħaxix.
- Kul inqas għeġġen ħelwin bħal gallettini, ġelat, kejkijiet, ikel bilgri magħruf bħala fast foods; u ikel ieħor li jkun għoli fil-livell tax-xaħam.
- Uża żjut tal-ħxejjex likwidi, bħal żejt taż-żebbuġa minflok xaħmijiet solidi bħall-butir.
- Issostitwixxi l-ħalib normali (sħiħ); u prodotti tal-ħalib billi tieħu prodotti simili li jkunu baxxi f'dak li hu xaħam.
- Kul laħam aħmar darba 'l hemm u 'l hawn biss; aghżel biċċiet b'inqas xaħam u naqqas id-daqs tal-porzjon.
- Minflok laħam aħmar kull laħam abjad bħal dak tat-tjur u l-ħut
- Nehħi x-xaħam li jkun jidher qabel ma tibda ssajjar.
- Nehħi l-ġilda mit-tjur wara li tkun sajjart.
- Agħti toġhma lill-ikel bi ħwawar minflok li tuża kremi, zlazi u sosijiet li jkun fihom ix-xaħmijiet.
- Aghmel eżerċizzju għal mill-inqas 30 sa 60 minuta fil-biċċa l-kbira tal-ġranet tal-ġimgħa u żomm stil ta' ħajja fiżikament attiva.
- Uża metodi ta' tisjir li m'hemmx bżonn iżżid ix-xaħam bħal fuq il-fwar, il-ħami u l-forn.



Tagħrif miġbur minn **Dr Elaine Lautier**
Editjat minn **Ms Lucienne Pace**
Disinn ta' **Mr Stefan Attard**

SAHTEK

għal qalbna



Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt



Ministeru tas-Saħħa,
l-Anzjani u Kura fil-Komunità