



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



Cholesterol biniiyé nihá hadiilá'



CHOLESTEROL YÁHOOT'ÉÉŁ

Cholesterol t'oh ch'ilígíí éí naaki t'áálá'í nihá : **YÁHOOT'ÉÉŁ** at'óo dóo **NIHÍŁ CH'IDÍ.**

Áłtsé ch'iyáán t'áa likanígíí béesh bee hóló da, éí **łíí'**, dibé dóo náshdóitsoh yich'í' ch'iyáánígíí biniiyé hóló. Éí nihá bighan bikée' dooleet lipoproteins yee (LDL dóo HDL) baqah dah naashá.

Ayóo bits'íí'déé' béesh bee hólógo, éí iiná łizhinígíí doo béeso bikée' hózhó náásdlí da. Éí iiná łizhinígíí bikáá' déyá dóo Alzheimer baqah át'éego bee tsin sání yáhoot'éeł nihá biniinaa' łizhinígíí nihá déyá.



HDL = YÁ'ÁT'ÉÉH

High-density lipoprotein éí yá'át'ééh **cholesterol níłtsá.**



LDL = DÍÍŁ'

Low-density lipoprotein éí díí' **cholesterol "náníłtso".**

HDL éí LDL doo bee iizéel da bijh yist'ishígíí bich'í' hada'doolníł DÍÍ éí ch'il chishi' nihá hólógi t'áa shikaadééłgo yich'í', dóo nihí łł' ats'íís'í yáhoot'éeł dóo doo nihí tsii' bee honiyáh da biniiyé.

heart.org/cholesterol (website in English)



NÍŁCH'I HÓLÓ YÁHOOT'ÉÉŁ



Iiná yáhoot'éeł bee iiná dooleełgíí éí tó bee naalkaahgo HDL dóo LDL béesh bee hóló ániíníłgo ádoolníł, dóo nihá biniiyé hazhó'ó yáhoot'éeł.



Cholesterol bitoo'ígíí naaltsoos dóo yich'í'. Cholesterol t'áa ajilií' nihá hólógo, t'áa shikaadééłgo ch'il naashá.



DÍÍ yá'át'ééh dóo ch'íłdií'ígíí bee ádahoot'íí'



Yá'át'éehgo ch'iyáán

Ch'iyáán hóló holne'ígíí, ná'toh ch'il lichíí', áłtsé nitsíł dóo doot'izh ch'iyáán, naayízí, neeshjizhii dóo tsé ch'iyáánígíí t'áa ajilií'ígíí éí bits'íí'déé' t'áa'áhoot'éego łł'. Bee nihá yá'át'ééh da ch'iyáán dóo bitoo', dibé bits'í' yishtłizhígíí, t'áa ajilií' ch'iyáán, ch'ah tó bee baqah dah wiidooł'í, dóo ch'iyáán t'áa jíł'keho likanígíí, doo iiyisigo ánáádááh da.



T'áa ajilií' hadiilá

T'éiyá binaanish éí cholesterol bitoo'ígíí t'áa shikaadééłgo hada'doolníł. Áádóo nihá nihígíí hóló dóo nıch'ı nihı yá'át'éehígíí bidziil.



Díkwíí' nihá biyi' yá'áhoot'éeł

Díkwíí' at'óo' nihá níyaa éí cholesterol bitoo'ígíí yich'í'. Díkwíí' t'óo ajilií'ígíí, t'áa níigo béesh likan dóo tótsoh bik'iniyat'ígíí, hózhó díkwíí' biyi' íná át'éego yáhoot'éeł. Hózhó díkwíí' éí olive oil, łóó' bigáána, tsin sitsool, dóo ayáanii bits'í' yich'í'.



Nízhó'í bich'í' yéego nihá doo shıł bééhózin

T'oh ániíníł éí t'áa yá'át'ééh HDL béesh bee hólógo nihá doo hazhó'ó náásdlí da. Éí t'áa ajilií'ígíí, iiná łizhinígíí bikáá' nihá déyá dóo tsin sání yáhoot'éeł nihá doo hózhó náásdlí da.



ÁCH'Í' T'ÁA YIK'EHGO NAASHÁ

Bee ách'í' yishtłizhígíí t'áa shikaadééłgíí yá'át'ééh. Ách'í' nínizingo statins dóo t'áa łahgo, cholesterol bitoo'ígíí nihá hadiilá' bee hada'doolníł.

T'áa ájít'éego áłtsé na'ningo heart.org/lifes8 (website in English)