

5.4 LEMAK

- Lemak ialah sejenis sebatian organik yang mengandungi _____.
Lemak wujud dalam dua keadaan iaitu _____ dan _____.
Lemak yang berkeadaan pepejal pada suhu bilik lazimnya berasal daripada _____
manakala lemak yang berkeadaan cecair dikenali sebagai _____ dan berasal
daripada _____.
- Lengkapkan jadual di bawah bagi membezakan antara lemak tepu dan lemak tak tepu.

Lemak tepu	Lemak tak tepu
Contoh ;	Contoh;

- Kolestrol yang terdapat dalam lemak penting untuk badan bagi;
 - membantu pembentukan membrane sel
 - _____
 - _____
- Walau bagaimanapun, kolestrol BERLEBIHAN dalam darah akan menyebabkan BATU KARANG HEMPEDU dan _____
- Mendapan kolestrol pada bahagian dalam DINDING arteri dikenali sebagai ATEROSKLEROSIS akan menyebabkan STROK, _____ dan _____.



Rajah 5.18 Keratan rentas arteri yang sihat dan kesan aterosklerosis pada arteri

- Antara langkah untuk mengatasi masalah kesihatan berkaitan kolestrol ialah
 - _____
 - _____