

CẨM NANG

KIỂM SOÁT TÌNH TRẠNG

THỪA CHOLESTEROL

BẰNG VIỆC

ĐIỀU CHỈNH THÓI QUEN HÀNG NGÀY

**ĐỂ PHÒNG NGỪA
NGUY CƠ ĐỘT QUỴ**



GIẢI PHÁP CHỦ ĐỘNG KIỂM SOÁT CHỈ SỐ CHOLESTEROL



TS.BS. Trương Hồng Sơn

Viện trưởng Viện Y học ứng dụng Việt Nam (VIAM)

“

Mọi người nên bổ sung chất béo có lợi (nhóm chất béo không bão hòa) vào chế độ ăn uống. Nhóm chất béo không bão hòa được tìm thấy nhiều trong các loại cá biển sâu như cá hồi, cá trích và các loại dầu thực vật như dầu gạo lứt, dầu đậu nành, dầu hướng dương... Trong nấu nướng, người nội trợ có thể thay thế mỡ động vật bằng các loại dầu thực vật như dầu gạo lứt hoặc các loại dầu hỗn hợp có thành phần dầu gạo lứt. Dưỡng chất Gamma-Oryzanol (có trong dầu gạo lứt) có tác dụng ức chế enzyme thúc đẩy sản xuất cholesterol và tăng đào thải cholesterol thừa ra khỏi cơ thể và Phytosterol (có trong các loại dầu thực vật như dầu đậu nành) có tác dụng giúp cơ thể giảm hấp thụ cholesterol. Đây cũng là khuyến cáo được Bộ Y tế đưa ra trong Lễ phát động "Tháng hành động đẩy lùi tình trạng thừa cholesterol trong cơ thể" vào năm 2020.

3 VIỆC CẦN LÀM

để chủ động kiểm soát chỉ số cholesterol:

Kiểm tra sức khỏe định kỳ -
Khuyến nghị 6 tháng 1 lần



Tăng cường tập luyện thể dục thể thao – Ít nhất 30 phút/ ngày

Áp dụng một chế độ dinh dưỡng giúp kiểm soát cholesterol – Thực hiện mỗi ngày





Các loại cá biển sâu
như cá hồi, cá trích,
cá ngừ



Da, nội tạng động vật



Rau củ quả có
màu xanh đậm,
vàng, đỏ



Các loại thịt đỏ
như thịt heo, bò, cừu.

TRÁNH TIÊU THỤ



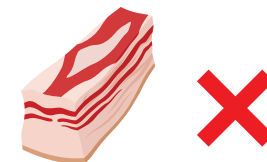
Uống đủ
2-3 lít nước/ngày



Rượu, bia, thuốc lá



Dầu thực vật như dầu gạo lứt,
dầu đậu nành, dầu hướng dương
hoặc phối trộn cả 03 loại



Mỡ động vật

NÊN BỔ SUNG

DANH SÁCH THỰC PHẨM

CHUYÊN GIA GIẢI ĐÁP

NHỮNG THẮC MẮC VỀ THỪA CHOLESTEROL



TS.BS. Trương Hồng Sơn

Viện trưởng Viện Y học
Ứng dụng Việt Nam (VIAM)

? **Xung quanh tôi có khá nhiều người bị thừa cholesterol. Làm sao có thể phòng tránh tình trạng này cho gia đình mình?**

(N. Hân – 35 tuổi, Bình Dương)

! Thừa cholesterol mặc dù có thể dẫn đến những biến chứng nguy hiểm nhưng là một yếu tố hoàn toàn có thể phòng ngừa được nhờ lối sống khoa học và một chế độ dinh dưỡng hợp lí. Cụ thể, mọi người cần tầm soát sức khỏe định kì, thường xuyên luyện tập thể dục thể thao và đặc biệt chú ý hạn chế sử dụng các loại thực phẩm có hàm lượng cholesterol cao như da, mỡ, nội tạng động vật, các loại thịt đỏ, chú ý bổ sung rau xanh, các loại cá, hạn chế tiêu thụ muối.

? **Hôm trước đi khám vợ chồng tôi mới phát hiện đều có chỉ số cholesterol vượt ngưỡng. Nghe nói cholesterol cao thì phải kiêng hoàn toàn chất béo, nhưng kiêng vậy thì có bị thiếu chất không BS?**

(M.Thy – 38 tuổi, Nha Trang)

! Chất béo là nhóm chất cần thiết với cơ thể, là dung môi hòa tan của nhiều loại vitamin, nên thay vì kiêng hoàn toàn chất béo, vợ chồng bạn nên chọn lọc sử dụng những chất béo có lợi. Ví dụ như thay vì dùng mỡ động vật để chiên xào, bạn nên dùng các loại dầu thực vật. Nếu có thể, nên ưu tiên dùng dầu gạo lứt hoặc dầu thực vật hỗn hợp có chứa dầu gạo lứt do loại dầu này có chứa Gamma - Oryzanol và Phytosterol, có tác dụng giảm hấp thụ cholesterol từ thực phẩm.

GỢI Ý THỰC ĐƠN CHUẨN L.I.G.H.T*

Kiểm soát chế độ dinh dưỡng và thói quen ăn uống là một trong những yếu tố quan trọng để chủ động phòng ngừa đột quỵ.

Để giúp bạn đọc dễ nhớ và dễ áp dụng, chúng tôi tổng hợp một số khuyến nghị dinh dưỡng để kiểm soát tình trạng thừa cholesterol thông qua công thức chuẩn L.I.G.H.T:

Chúc bạn duy trì thói quen ăn uống lành mạnh "chuẩn L.I.G.H.T" để ngăn ngừa tình trạng thừa cholesterol, từ đó giảm nguy cơ đột quỵ cho chính mình và người thân.

L

Lựa chọn chất béo có lợi cho cơ thể, góp phần hỗ trợ giảm hấp thụ cholesterol từ thực phẩm.

I

Ít tiêu thụ da, mỡ, nội tạng động vật.

G

Giảm muối khi nấu nướng.

H

Hạn chế rượu, bia.

T

Tăng cường rau xanh, ngũ cốc.



* Theo Viện Y học ứng dụng Việt Nam (VIAM)

GỢI Ý MÓN NGON CHO BỮA ĂN CHUẨN L.I.G.H.T

CƠM GẠO LỨT GÀ XÀO HẠT ĐIỀU

Gạo lứt với những tác dụng đã được chứng minh như giảm cholesterol xấu, bổ sung dưỡng chất thiết yếu và tăng cường chức năng hệ tiêu hóa sẽ là gợi ý món ngon hoàn hảo cho một bữa ăn chuẩn LIGHT.



SALAD TÔM BƠ

Salad tôm bơ là một món ăn không thể thiếu trong một bữa ăn chuẩn LIGHT bởi sự kết hợp tuyệt vời giữa rau và bơ – giàu dưỡng chất và giúp kiểm soát cân nặng, giảm cholesterol xấu.

CÁ HỒI MĂNG TÂY ÁP CHẢO

Một bữa ăn chuẩn LIGHT không có nghĩa là phải loại bỏ hoàn toàn chất béo, hãy chọn những thực phẩm chứa chất béo tốt như cá hồi. Đối với món chiên xào, hãy sử dụng dầu thực vật giúp giảm hấp thụ cholesterol từ thực phẩm.



CHÈ HẠT SEN TUYẾT NHỈ

Món tráng miệng với thành phần thanh nhẹ, mát lạnh là lựa chọn hợp lý giúp bạn tận hưởng trọn vẹn bữa ăn chuẩn LIGHT.

L.I.G.H.T

Hỗ trợ **Giảm** hấp thụ
CHOLESTEROL
từ thực phẩm



Neptune
Light

VIỆN Y HỌC ỨNG DỤNG VIỆT NAM NGHIÊN CỨU & CHỨNG NHẬN