



Ăn uống Tốt cho Sức khỏe Tim mạch cho Người mắc Cholesterol Cao

Heart Healthy Eating for People with High Cholesterol

Cholesterol là một chất béo được tìm thấy trong máu của bạn. Có hai loại chính:

- HDL (lipoprotein mật độ cao) còn gọi là cholesterol 'tốt'
- LDL (lipoprotein mật độ thấp) còn gọi là cholesterol 'xấu'

Việc có cholesterol LDL cao có thể làm tắc nghẽn mạch máu qua thời gian và dẫn đến đau tim hoặc đột quỵ. Để giúp giảm LDL, hãy áp dụng chế độ ăn uống theo Nhóm (Portfolio) giàu chất xơ hòa tan, các loại hạt trần, protein đậu nành và sterol thực vật. Hướng dẫn Thực phẩm của Canada và chế độ ăn Địa Trung Hải cũng là những phong cách ăn uống tốt cho tim. Tất cả những cách ăn uống này đều:

- Có lượng chất béo bão hòa và cholesterol thấp
- Nhiều rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và protein thực vật

Những thay đổi nào trong chế độ ăn uống có thể giúp giảm cholesterol LDL?

Chọn những loại thực phẩm có chất béo lành mạnh thay vì chất béo bão hòa

Những chất béo lành mạnh được tìm thấy chủ yếu trong những loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật như quả bơ, các loại hạt trần, hạt giống, dầu thực vật lỏng và cá nhiều chất béo. Chất béo bão hòa được tìm thấy chủ yếu trong thực phẩm có nguồn gốc động vật như thịt đỏ và thịt chế biến sẵn, phô mai, kem, các sản phẩm từ sữa nguyên kem, bơ động vật, bơ ghee, mỡ lợn, dầu dừa và dầu cọ. Để ăn nhiều

chất béo lành mạnh và ít chất béo bão hòa hơn:

- Sử dụng dầu ô liu, đậu nành và dầu hạt cải thay vì bơ động vật, mỡ lợn hoặc bơ thực vật (margarine) cứng khi bạn nấu ăn
- Thay bơ động vật bằng dầu ô liu và giấm balsamic để phết lên bánh mì
- Sử dụng các loại bơ làm từ hạt trần trên bánh mì nướng thay vì phô mai kem hoặc bơ động vật
- Dùng sữa ít béo thay vì kem
- Rắc các loại hạt trần hoặc hạt giống vào món salad thay vì phô mai
- Thay thế thịt đỏ bằng các loại hạt đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng hoặc cá giàu chất béo như cá hồi, cá mòi hoặc cá hồi chấm (trout)
- Chọn những miếng thịt nạc như ức gà không da và thịt thăn thay vì những miếng có nhiều mỡ hơn như bít tết sườn đã lọc xương
- Thay thế các món chiên ngập dầu bằng các món nướng, hấp, hoặc bỏ lò

Tăng lượng chất xơ hòa tan

Những loại thực phẩm có chất xơ hòa tan bao gồm yến mạch, lúa mạch, mã đề, các loại hạt trần, hạt giống, hạt đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng và một số loại rau củ và trái cây. Để tăng lượng bạn ăn:

- Chọn yến mạch, cám yến mạch hoặc ngũ cốc có thêm mã đề (psyllium) cho bữa sáng
- Thêm lúa mạch vào món súp yêu thích của bạn hoặc dùng làm món ăn kèm

- Thay thế thịt trong súp và món dứt lò (casseroles) bằng các loại hạt đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng
- Sử dụng bánh mì lúa mạch đen hoặc ngũ cốc nguyên hạt thay vì bánh mì trắng để làm bánh mì kẹp (sandwich)
- Ăn thêm rau củ và trái cây. Ăn những loại có hàm lượng chất xơ hòa tan cao hơn như măng tây, khoai lang, đậu bắp, cà rốt, cam, lê và mơ

Có thể dùng chế phẩm bổ sung có chất xơ hòa tan. Nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng, dược sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để tìm hiểu thêm.

Ăn nhiều hạt trần hơn

Tất cả các loại hạt như đậu phộng, hạnh nhân và quả óc chó đều chứa chất béo lành mạnh và chất xơ. Để tăng lượng hạt trần bạn ăn:

- Hãy thử bơ đậu phộng hoặc bơ hạt trần phết lên bánh mì nướng, trộn vào sinh tố hoặc ăn kèm với trái cây
- Thêm các loại hạt trần vào yến mạch, sữa chua hoặc salad
- Ăn một nắm hạt trần như một bữa ăn nhẹ

Ăn nhiều protein đậu nành hơn

Các loại thực phẩm có protein đậu nành bao gồm sữa đậu nành, đậu phụ, hạt đậu nành, đậu nành và protein thực vật có kết cấu (textured vegetable protein - TVP) từ đậu nành. Để tăng các loại thực phẩm có protein đậu nành:

- Hãy thử sử dụng sữa đậu nành trong latte, sinh tố hoặc ngũ cốc của bạn
- Thêm đậu phụ mềm vào sinh tố
- Ăn nhẹ với hạt đậu nành hoặc rắc lên granola hoặc sữa chua

- Thêm đậu phụ hoặc đậu nành vào món xào, casserole hoặc salad
- Ăn edamame (đậu nành non) hấp như một món ăn nhẹ hoặc món ăn kèm
- Thêm TVP vào sốt cà chua hoặc ớt

Còn điều gì khác có thể giúp giảm cholesterol LDL?

Sterol thực vật có thể làm giảm cholesterol LDL nếu bạn ăn đủ chúng. Mặc dù sterol thực vật tồn tại tự nhiên trong nhiều loại thực phẩm, nhưng chỉ có các chế phẩm bổ sung và thực phẩm được tăng cường dưỡng chất mới cung cấp đủ hàm lượng để giảm cholesterol. Mặc dù sterol thực vật có thể được thêm vào một số loại thực phẩm ở Canada nhưng có rất ít sản phẩm được bán. Nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ của bạn để xem liệu chế phẩm bổ sung sterol thực vật có phù hợp với bạn hay không.

Còn cholesterol trong chế độ ăn uống thì sao?

Các chế độ ăn uống tốt cho tim vốn đã có hàm lượng cholesterol thấp. Một số người có thể cần hạn chế hơn nữa các loại thực phẩm có hàm lượng cholesterol rất cao như lòng đỏ trứng và tôm. Nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có thắc mắc.

Tôi có thể làm điều gì nữa để giảm nguy cơ mắc bệnh tim?

- Đạt và duy trì cân nặng tốt nhất của bạn
- Duy trì hoạt động thể chất
- Cai thuốc lá
- Ngủ đủ

Theo Hướng dẫn về Rượu bia và Sức khỏe của Canada (Canada's Guidance on Alcohol and

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthlinkbcfiles hoặc đến đơn vị y tế cộng đồng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

Health), không có lượng hoặc loại rượu bia nào tốt cho sức khỏe của bạn. Rượu bia làm tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh mạn tính bao gồm bệnh tim, đột quỵ và một số bệnh ung thư. Nếu bạn uống rượu bia, hãy cân nhắc việc hạn chế ở mức 1 đến 2 ly mỗi tuần như một lựa chọn ít rủi ro hơn. Nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để tìm hiểu thêm.

Để Biết Thêm Thông tin

- HealthLinkBC File #68f Chất Béo trong Chế độ ăn và Sức khỏe của Bạn:
www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68f-v.pdf
- HealthLinkBC Cân nặng Tốt cho Sức khỏe:
www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/healthy-weights
- Gọi **8-1-1** để nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký của HealthLink BC. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ