

### Cholesterol là gì?

Tên gọi xuất phát từ tiếng Hi Lạp *chole-* (mỡ) và *stereos* (rắn), vì nó được phát hiện lần đầu tiên trong sỏi mật. Cholesterol là một dạng chất béo có trong máu, có vai trò quan trọng nên là thành phần cho các tế bào, được hình thành một cách tự nhiên trong cơ thể hoặc do cơ thể hấp thu được qua ăn uống. Cholesterol có mặt trong tất cả các bộ phận trên cơ thể, không hòa tan trong máu mà lưu thông khắp nơi nhờ vào sự hỗ trợ của các chất “protein vận chuyển” (transporter protein). Lượng cholesterol trong máu cao hay thấp phụ thuộc vào nhiều yếu tố như di truyền, chế độ dinh dưỡng, béo phì, tuổi tác, giới tính, thói quen sinh hoạt lượng cholesterol trong máu cao sẽ dẫn đến tình trạng các chất béo tích tụ bám vào thành mạch máu, lâu ngày khiến chúng bị chai (bên trong các động mạch) hoặc thu hẹp lại, gây cản trở tuần hoàn máu, dẫn đến nguy cơ đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não.

Các nhà khoa học khuyến khích người trung niên trở lên nên kiểm tra lượng cholesterol trong máu ít nhất một năm một lần. Những người trẻ tuổi (kể cả trẻ em) cũng nên làm việc này nếu có người thân trong gia đình mắc các bệnh tim mạch hoặc có cholesterol cao trong máu.

### Tổng hợp cholesterol

Trong cơ thể cholesterol được tổng hợp chủ yếu từ acetyl CoA theo đường HMG-CoA reductase ở nhiều tế bào/mô. Khoảng 20-25% lượng cholesterol tổng hợp mỗi ngày xảy ra ở gan, các vị trí khác có tổng hợp cao ở ruột, tuyến thượng thận và cơ quan sinh sản. Cholesterol là một chất béo steroid, có màng tế bào của tất cả các mô trong cơ thể, và được vận chuyển trong huyết tương của mỗi động vật. Cholesterol nồng độ cao ở các mô tổng hợp nó hoặc có một lớp màng dày đặc, như gan, tụy, não và mô mỡ. Cholesterol đóng vai trò trung tâm trong nhiều quá trình sinh hóa, nhưng lại được biết đến nhiều nhất do liên hệ đến bệnh tim mạch gây ra bởi nồng độ cholesterol trong máu tăng.

### Tính chất của cholesterol

Cholesterol kém tan trong nước; nó không thể tan và di chuyển trong máu. Thay

## Hội u biệt cholesterol của bạn

T&#225;c Gi&#7843;: Uyên Trang và Hoàng Thuân  
Th&#7913; N&#259;m, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2009 05:00

---

vào đó, nó được vận chuyển trong máu bởi các lipoprotein, mang theo cholesterol và mỡ. Các protein tham gia cấu tạo nên một cấu trúc lõi của lipoprotein quyết định cholesterol sẽ được lưu trữ ở tế bào nào và sẽ được cung cấp cho nơi đâu.

Lipoprotein lớn nhất, chủ yếu vận chuyển mỡ từ niêm mạc ruột đến gan, được gọi là chylomicron. Chylomicron có thành phần giàu triglyceride. Chúng chuyên chở triglyceride và cholesterol (từ thức ăn và được biệt là cholesterol được tiết ra từ gan vào máu) đến các mô như gan, mỡ và cơ vân.

### **Chức năng của cholesterol**

Cholesterol là thành phần quan trọng của màng tế bào, nó giúp tính lỏng của màng nên được trong khoang dao động nhiệt độ rộng hơn. Nhóm hydroxyl trên phân tử tạo tác với đầu phosphate của màng còn gốc steroid và chuỗi hydrocarbon gắn sâu vào màng. Nó là tiền chất chính để tổng hợp vitamin D, nhiều loại hormone steroid, bao gồm cortisol, cortisone, và aldosterone tùy thuộc vào thành phần, và các hormone sinh dục progesterone, estrogen, và testosterone. Các nghiên cứu gần đây cho thấy cholesterol có vai trò quan trọng đối với các synapse não cũng như hệ miễn dịch, bao gồm việc chống ung thư.

### **Hai nguồn tạo ra cholesterol**

Cholesterol được tạo ra từ hai nguồn: cơ thể bạn và thức ăn. Gan và các tế bào khác trong cơ thể của bạn tạo ra khoảng 75% cholesterol máu. Thức ăn của bạn tạo ra 25% còn lại.

Cholesterol LDL và HDL: Cái nào có hại và cái nào có lợi?

Cholesterol không hòa tan trong máu. Nó được vận chuyển đến và đi từ tế bào như vào một chiếc thuyền chở gọi là các lipoprotein. Lipoprotein vận chuyển thấp, hay là LDL, được gọi là “cholesterol có hại”. Lipoprotein vận chuyển cao, hay là HDL, được gọi là “cholesterol có lợi”. Hai dòng lipid này cùng với các chất béo trung tính và Lp(a) cholesterol tạo thành tổng lượng cholesterol có thể xác định được như vào xét nghiệm máu.

### Cholesterol LDL (có hại)

Khi có quá nhiều cholesterol LDL (có hại) lưu thông trong máu, chúng có thể tích tụ thành trong các động mạch nuôi não và tim. Cùng với các chất khác, tạo nên mảng bám động mạch dày và cứng có thể làm hẹp lòng các động mạch và làm các động mạch kém đàn hồi. Khi có quá nhiều cholesterol này lưu chuyển trong máu, nó có thể gây tắc động mạch, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.

Cholesterol LDL được cho là một cách tự nhiên nhưng nhiều người có di truyền từ bố mẹ thì mẹ chỉ là ông bà, khi nào cho cả hai tạo ra quá nhiều chất này. Ăn chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa và cholesterol trong thực phẩm cũng làm tăng lượng cholesterol xấu. Nếu cholesterol trong máu cao có tính di truyền trong gia đình xấu, nhưng điều chỉnh chế độ ăn uống có thể không đủ để giúp bạn giảm lượng cholesterol LDL trong máu. Mọi người khác nên bạn hãy làm việc với bác sĩ của mình để tìm ra kế hoạch điều trị tốt nhất cho bạn thân.

### Cholesterol HDL (có lợi)

Khoảng một phần ba cho đến một phần ba lượng cholesterol trong máu được vận chuyển bằng lipoprotein tỷ trọng cao (HDL). Cholesterol HDL được gọi là “cholesterol có lợi”, bởi vì nồng độ HDL cao dường như có tác động bảo vệ chống lại bệnh đau tim. Nồng độ HDL thấp (dưới 40 mg/dL) cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Các chuyên gia khuyên cho rằng dường như HDL vận chuyển cholesterol ra khỏi các động mạch trở về gan để loại bỏ ra khỏi cơ thể. Nhiều chuyên gia tin rằng HDL loại bỏ cholesterol dư thừa ra khỏi các mảng bám động mạch, làm chậm lại quá trình lắng đọng của nó.

### Các chất béo trung tính

Chất béo trung tính là một dạng chất béo được cho là. Các chất béo trung tính tăng vọt có thể liên quan tới độ cân/béo phì, ít hoạt động thể chất, hút thuốc lá, dùng rượu bia quá độ và chế độ ăn uống quá nhiều chất bột đường hydrat cacbon (tới 60% tổng năng lượng calories trở lên). Nhưng người có chất béo trung tính cao thì cũng có mức cholesterol toàn phần cao, bao gồm nồng độ LDL (có hại) cao và nồng độ HDL (có lợi) thấp. Nhiều người mắc bệnh tim và /hay

## Hiệu quả của Cholesterol và các loại khác

Tài liệu này được biên soạn và in ấn bởi:  
Tháng 11; Năm 2009; Ngày 05 Tháng 11; Năm 2009 05:00

---

tiền đề cũng có nồng độ cholesterol trung bình cao.

### Lp(a) Cholesterol

Lp(a) là một dạng lipoprotein đặc biệt phát sinh từ cholesterol LDL (có hại). Mức Lp(a) cao là yếu tố nguy cơ quan trọng cho việc phát triển sớm các mảng bám trên thành các động mạch. Ngược lại, cholesterol HDL, ngược lại, nó có thể tác động tích cực lên các cholesterol tìm thấy trên thành động mạch và góp phần vào việc giảm thiểu các mảng bám cholesterol.

### **Cholesterol và sức khỏe**

Cholesterol là một chất quý và cần thiết cho cơ thể. Nó được sản xuất ra trong gan và có trong thức ăn từ sữa, trứng, thịt, cá, và mỡ heo. Quá nhiều cholesterol trong máu có thể dẫn đến bệnh tim mạch và gia tăng nguy cơ bệnh tim. Quý vị có nguy cơ bệnh cholesterol cao trong máu nếu:

- Có cholesterol và số lượng quá nhiều cholesterol.
- Quý vị ăn thức ăn có nhiều mỡ bão hòa và cholesterol.
- Quý vị bệnh tiểu đường, có mức tuyến giáp thấp hoặc là bệnh gia đình, hoặc bệnh thận.

Có 3 loại mỡ chính trong máu quý vị:

- Lipoprotein Mật Độ Cao (hay HDL): cholesterol “tốt” này mang cholesterol đi trong máu quý vị về gan để gan xử lý nó.

## Hiệu biết Cholesterol của bạn

T&#225;c Gi&#7843;: Uyên Trang và Hoàng Thu&#225;n  
Th&#7913; N&#259;m, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2009 05:00

---

- Lipoprotein Mật Đ&#223; Th&#223;p (Low Density Lipoproteins hay LDL): cholesterol “x&#223;u” này n&#223;m trong máu quý v&#223; đ&#223;ng đ&#223;y trên m&#223;ch máu.

Đ&#223;u này có th&#223; làm m&#223;ch nh&#223; l&#223;i, làm máu khó l&#223;u thông.

- Ch&#223;t béo trung tính: Ăn quá nhi&#223;u tinh b&#223;t có th&#223; gia tăng m&#223;c ch&#223;t béo trung tính.

Th&#223; nghi&#223;m máu đo m&#223;c ch&#223;t m&#223; trong máu. K&#223;t qu&#223; s&#223; cho quý v&#223; bi&#223;t: T&#223;ng c&#223;ng m&#223;c cholesterol trong máu.

- M&#223;c kh&#223;e m&#223;nh là đ&#223; i 200.

- N&#223;u t&#223;ng c&#223;ng cholesterol trên 200, bác sĩ quý v&#223; s&#223; ki&#223;m tra HDL, LDL và ch&#223;t béo trung tính.

M&#223;c HDL cholesterol trong máu

Đây là cholesterol “t&#223;t”: s&#223; càng cao, thì càng t&#223;t.

- M&#223;c kh&#223;e m&#223;nh là 60 và cao h&#223;n.

- Bàn v&#223; i bác sĩ v&#223; cách ch&#223;a tr&#223; n&#223;u m&#223;c th&#223;p h&#223;n 40.

M&#223;c LDL cholesterol trong máu

## Hiệu biết Cholesterol của bạn

T&#225;c Gi&#7843;: Uyên Trang và Hoàng Thu&#225;n  
Th&#7913; N&#259;m, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2009 05:00

---

Đây là cholesterol “x&#228;u”: s&#228; càng th&#228;p, thì càng t&#228;t.

- Mức mức nh&#228;e là d&#228;i 100.

- Bác sĩ quý v&#228; có th&#228; mu&#228;n mức LDL th&#228;p h&#228;n 70 n&#228;u quý v&#228; v&#228;a m&#228;i có v&#228;n đ&#228; b&#228;nh tim.

- Bàn v&#228;i bác sĩ v&#228; cách ch&#228;a tr&#228; n&#228;u mức là 130 hay cao h&#228;n.

Mức ch&#228;t béo trung tính trong máu:

- Mức mức nh&#228;e là d&#228;i 150.

- Bàn v&#228;i bác sĩ v&#228; cách ch&#228;a tr&#228; n&#228;u mức là 200 hay cao h&#228;n.

## Loại thực phẩm có hàm lượng cholesterol thấp

Hoàng Thu&#225;n

M&#228;t ch&#228; đ&#228; dinh d&#228;ng h&#228;p lý (ăn nhi&#228;u trái cây và rau xanh, ít ch&#228;t béo, đ&#228;c bi&#228;t là ch&#228;t béo chuy&#228;n hóa) k&#228;t h&#228;p v&#228;i luy&#228;n t&#228;p là cách t&#228;t nh&#228;t phòng ng&#228;a b&#228;nh t&#228;t, gi&#228;m mức cholesterol x&#228;u trong máu.

T&#228;t c&#228; các loại rau và s&#228;n phẩm t&#228; rau đ&#228;u ch&#228;a các hóa ch&#228;t tên là phytosterol. Ch&#228;t này có

## Hiệu quả của Cholesterol và Omega-3

T&#225;c Gi&#7843;: Uyên Trang và Hoàng Thu&#225;n  
Th&#7913; N&#259;m, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2009 05:00

---

kh&#228;ng ngăn không cho ruột hấp thu cholesterol, do đó giảm mức hàm lượng cholesterol có hại (LDL) trong máu, giảm nguy cơ bệnh tim. Trong hình sinh viên trường Đại học California Berkeley lấy rau sống không phân bón hữu cơ (organic salad) trong bữa ăn. Trường Đại học California Berkeley là trường đầu tiên ở Hoa Kỳ phục vụ thực phẩm organic.

Các thực phẩm tươi như một món ăn giàu acid béo omega-3, đây là thành phần đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe con người, như giúp đỡ ngăn chặn bệnh tâm thần và giảm thiểu tiến trình lão hóa trong cơ thể. Nghiên cứu của Viện y học ở San Francisco, California cũng cho biết rằng ăn hải sản tươi hai lần một tuần giúp ích cho hệ tim mạch làm giảm nguy cơ bệnh tim. Nghiên cứu cũng cho biết, ăn cá hai lần một tuần còn làm giảm thiểu nguy cơ nhiễm độc cơ thể với thủy ngân và các ô nhiễm khác từ môi trường. Trong hình, cá tươi Red Snapper phục vụ trong đá lạnh công ty cá Francisco ở San Francisco, California.

Đầu năm 2009 một nghiên cứu mới từ Đại học Columbia công bố thêm về những lợi ích của việc ăn cá. Nghiên cứu đã tìm thấy một chế độ ăn uống có nhiều dầu cá có thể ngăn ngừa tích lũy các chất béo trong mạch máu. Nếu có một chế độ ăn cá cũng làm hạn chế hình thành cholesterol trong mạch máu. Nghiên cứu cho thấy những acid béo có trong dầu cá đã ngăn chặn việc 'nhập' cholesterol "xấu", hoặc LDL vào cơ thể, và kết quả là mức cholesterol giảm đáng kể trong mạch máu. Nghiên cứu cho biết chế độ ăn các acid béo với việc giảm LDL trong thành mạch máu. Điều này sẽ là một bằng chứng mới giúp giải thích về lợi ích của omega-3 fatty acid đối với hệ tim mạch.

Các thực phẩm tươi như một món ăn giàu acid béo omega-3, đây là thành phần đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe con người, như giúp đỡ ngăn chặn bệnh tâm thần và giảm thiểu tiến trình lão hóa trong cơ thể.

Khi ăn các loại cá ngừ (tuna), cá xacđin (sardines), cá hồi (salmon) giúp chúng ta bảo vệ hệ thống tim mạch. Cơ thể sẽ thu nhận được acid béo omega 3 từ cá, số lượng này giúp cơ thể giảm hàm lượng triglycerid trong máu. Nhiều nghiên cứu cho biết DHA (docosahexaenoic acid) và EPA (Eicosapentaenoic acid) trong cá làm giảm đáng kể hàm lượng triglycerid trong máu, như đó giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim. Trong thịt cá chứa ít cholesterol so với các loại thịt bò, thịt heo. Ăn cá có thể tránh được bệnh tim, làm giảm nguy cơ cao huyết áp, làm cho mạch máu có tính đàn hồi cao, giảm cholesterol cho cơ thể.

Vai trò sinh học của các acid béo không bão hòa.

## Hiệu ứng của Cholesterol đối với cơ thể

Tài liệu: Uyên Trang và Hoàng Thu  
Số tài liệu: N/A, 05 Tháng 3 Năm 2009 05:00

---

- Là yếu tố cần thiết cấu tạo màng tế bào, đặc biệt là màng myelin của tế bào thần kinh.

- Có khả năng kết hợp với cholesterol tạo thành các ester không bão hòa và dễ dàng di chuyển ra khỏi cơ thể làm ngăn ngừa xơ vữa động mạch, giúp tránh đột quỵ xảy ra bằng cách ngăn ngừa máu đông cục hay giúp hòa tan cholesterol trong máu (trong bữa ăn nên bổ sung n-3 polyunsaturated fatty acid [mỡ cá béo trong cá] sẽ giảm nguy cơ đột quỵ và nhồi máu cơ tim).  
đang bổ sung nh tim mạch để dễ dàng).

- Có tác dụng điều hòa các thành phần máu, nâng cao tính đàn hồi và hỗ trợ tính thấm, giúp cho máu lưu thông tốt hơn, giảm thiểu ứ máu cục bộ, cung cấp máu cho cơ tim.

- Có vai trò trong chuyển hóa các vitamin nhóm B (B1, B2, B6) và men gan (men Cyto-cromoxidaza).

Cá là nguồn cung cấp các vitamin quan trọng. Mỡ cá, nhất là mỡ gan cá có nhiều vitamin A, vitamin D. Lượng vitamin nhóm B (B1, B2, B12) cá cũng rất phong phú.

Hội Tim Mạch Hoa Kỳ đã khuyến cáo nên ăn cá ít nhất 2 lần mỗi tuần. Tốt nhất là chọn những loài cá béo có nhiều omega-3, cá hồi vì chúng chứa axit béo omega-3, đây là thành phần quan trọng có tác dụng bảo vệ hệ thống tim mạch của cơ thể, làm giảm nguy cơ các tế bào cơ tim.

## Cholesterol và Sức Khỏe

Uyên Trang

Cách ăn có lợi cho sức khỏe đã được ban hành hướng dẫn của chính phủ Hoa Kỳ, nên ăn thêm



những rau, trái cây và toàn bộ các loại hạt, thời gian 30-90 phút mỗi ngày để tăng cường sức khỏe. Trong hình ảnh chụp của nhà sản xuất trong khi đi mua sắm trong Whole Foods tại thành phố New York.

### **Các nguồn cholesterol**

Chế độ ăn và hoạt động thể chất góp phần vào tất cả các nồng độ cholesterol trong máu cũng như nồng độ cholesterol do chế độ ăn ra mắt cách tự nhiên. Loại LDL cholesterol (có hại) trong máu được kiểm soát bởi hai nội quan trọng là gan và ruột non. Gan tạo ra cholesterol (sản phẩm tiêu hóa hay là acid mật) và cũng loại bỏ cholesterol ra khỏi máu. Ruột non hấp thụ cholesterol, tất cả các phần và dịch mật. Mật sản xuất, gan tạo ra cholesterol hiệu quả hấp thụ tất cả ruột non. Nếu đây là trường hợp của bạn, thay thế chế độ ăn có thể kê đơn thuốc để kiểm soát nồng độ cholesterol cho bạn. Tuy nhiên, một chế độ ăn có lợi cho sức khỏe tim và hoạt động thể chất thường xuyên rất quan trọng cho mọi người để duy trì sức khỏe tim mạch. Đi kiểm tra nồng độ cholesterol máu thường xuyên và hợp tác với nhân viên y tế của bạn theo một phác đồ điều trị hiệu quả nhất dành cho bạn.

### **Khẩu phần ăn có lợi cho sức khỏe**

Cơ thể thích vận động hơn bất kỳ ai đều giàu chất béo, vì vậy dùng cả hai một cách lành mạnh. Tất cả góc độ chế độ ăn uống, tác nhân chính tác động lên cholesterol máu là bao nhiêu chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa có trong chế độ ăn. Hạn chế chế độ ăn giàu chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa có thể giúp hạ LDL cholesterol (có hại). Phần lớn dầu thực vật và bơ thực vật sệt hay lỏng có chứa ít chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa hơn là mỡ và hãy dùng margarine lỏng thay vì trong chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe tim mạch. Khi chọn margarine, tất cả nhất là chọn loại có “0 g chất béo chuyển hóa” trong nhãn thông tin dinh dưỡng.

Những nghiên cứu thay đổi - như chuyển từ bơ sang margarine mềm - là một bước tốt, nhưng chưa đủ để giảm mức cholesterol trong người bệnh tim mạch bình thường. Các chế độ ăn khác và các thay đổi lối sống hay thuốc men có thể cần để theo dõi như khuyến cáo của thầy thuốc

### **Cholesterol cao làm tăng nguy cơ cho bạn**

## Hiệu quả của Cholesterol cao

T&#225;c Gi&#7843;: Uyên Trang và Hoàng Thuân  
Th&#7913; N&#259;m, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2009 05:00

---

Cholesterol cao là một trong những yếu tố nguy cơ chính có thể kiểm soát để phòng bệnh mạch vành tim, đau tim và đột quỵ. Khi cholesterol trong máu tăng, đó là nguy cơ gây bệnh mạch vành tim cho bạn. Nếu có những yếu tố nguy cơ khác (chẳng hạn như huyết áp cao hay tiểu đường) kết hợp với cholesterol cao, nguy cơ mắc bệnh này thậm chí còn cao hơn nữa. Càng có nhiều yếu tố nguy cơ thì khả năng phát bệnh mạch vành tim càng lớn. Cũng tương tự như vậy, mức độ yếu tố nguy cơ càng trầm trọng thì tác động góp phần của nó lên nguy cơ chung cho sức khỏe của bạn càng nhiều.

Khi có quá nhiều LDL cholesterol (có hại) trong máu, nó có thể tích tụ thành trong các động mạch nuôi tim và não. Cùng với các chất khác, nó tạo thành mảng bám, là một lớp lipid dính dầy và cứng có thể gây hẹp lòng các động mạch và làm động mạch mất tính đàn hồi. Tình trạng bệnh lý này còn được gọi là xơ vữa động mạch. Nếu các huyết khối tích tụ ra và làm tắc nghẽn một động mạch đã bị hẹp sẵn, có thể gây ra một cơn đau tim hay đột quỵ.

Nguy cơ gây cũng cần chú ý về cholesterol máu cao

Bất kể động cơ thể nào cũng có thể bị cholesterol cao. Nguy cơ để cân thể có cholesterol máu cao, những nguy cơ gây cũng nên kiểm tra cholesterol thường xuyên. Thường những người không đi lên cân thể ít hơn biết hơn về số lượng bao nhiêu chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa họ ăn vào. Không ai có thể ăn tùy thích mà vẫn giữ được sức khỏe. Kiểm tra cholesterol thường xuyên bất kể cân nặng, hoạt động thể chất hay chế độ ăn. Tìm hiểu thêm về những việc cần làm kiểm soát nặng nề.

Khi dùng thuốc trị cholesterol máu cao vẫn cần chú ý tới việc ăn uống

Đi uống thuốc thường được kê toa cho những người mà - bất kể các thay đổi lối sống về chế độ ăn, hoạt động thể chất và giảm cân - mức cholesterol vẫn còn cao, hay những người có nguy cơ cao bị bệnh tim và đột quỵ. Các thuốc hiện đại phần lớn là những loại thuốc giúp kiểm soát mức cholesterol và nhiều thuốc có thể tập trung vào loại cholesterol mà cần loại bỏ ra. Những chế độ ăn và các thay đổi lối sống - cũng như uống thuốc bác sĩ kê toa - là cách tốt nhất để giúp phòng ngừa bệnh tim. Bạn vẫn nên ăn theo một chế độ ăn có lợi cho sức khỏe tim và hoạt động thể chất hàng ngày ít nhất là 30 phút mỗi năm ngày mỗi tuần trở lên. Dùng thuốc đúng như bác sĩ hướng dẫn để đạt được kết quả tốt nhất cũng là điều rất quan trọng.

### Phụ nữ và cholesterol

Phụ nữ tiền mãn kinh thường có mức cholesterol LDL (có hại), bởi vì nồng độ estrogen có xu hướng làm tăng nồng độ HDL cholesterol (có lợi). Nồng độ cholesterol có xu hướng tăng theo tuổi tác và phụ nữ giai đoạn sau mãn kinh có thể thay đổi ngay cả chế độ ăn có lợi cho sức khỏe tim và hoạt động thể chất không đủ để bù đắp hoặc tránh khỏi việc tăng cholesterol máu. Nếu bạn sắp bước vào giai đoạn mãn kinh, kiểm tra mức cholesterol thường xuyên và hỏi bác sĩ về các biện pháp điều trị dành cho bạn. Bạn có thể vẫn còn có thể có cholesterol máu cao ngay cả khi bạn ăn theo chế độ dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe, trông cân nặng và tránh hút thuốc. Nếu thay đổi lối sống không có kết quả, bác sĩ có thể kê cho bạn thuốc hạ cholesterol máu - bước đầu là bạn dùng thuốc đúng như chỉ định. Tìm hiểu thêm về phụ nữ và cholesterol.

### Các yếu tố ảnh hưởng đến cholesterol:

- 1- Khẩu phần: Ăn nhiều chất béo no hay quá nhiều năng lượng sẽ làm tăng LDL và cholesterol toàn phần, gây xơ mạch động mạch, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não...
- 2- Tăng cân quá mức
- 3- Thiểu vận động cơ thể: Nếu tăng hoạt động cơ thể sẽ làm tăng HDL và làm giảm LDL.
- 4- Di truyền: Một số gene trong gia đình có thể chi phối cách tiêu thụ và xử lý cholesterol.
- 5- Tuổi và giới tính: Cholesterol máu cao ở 2 nam và nữ bắt đầu tăng ở tuổi 20. Phụ nữ trước mãn kinh thường có mức cholesterol thấp hơn nam giới cùng tuổi. Sau mãn kinh, nồng độ LDL tăng và nguy cơ tim mạch cũng tăng theo.

### Cách bạn nên giảm cholesterol

Một quả trứng chừa khoong 213 miligam cholesterol dinh đonng. Giđi hđn cholesterol khuyđn cáo mđi ngày đđi 300 milligrams cho mđi ngđđi có nđng đđ LDL cholesterol (có hđi) bình thđđng. Một quả trứng có thđ phù hđp trong giđi hđn hđđng đđn lđa chđn dinh đđđng phù hđp sđc khđe tim cho nhđng ngđđi chđ khi cholesterol tđ các nguđn khác - nhđ thđt, gia cđm và sđn phđm sđa - bđ hđn chđ. Chđng hđn, ănn mđt quđ trđng đđm tđm, uđng hai ly cafe vđi mđt muđng cafe nđa kem nđa đđđng, ănn trđa 4 aoxđ đc gđ tđy nđc bđ da và mđt muđng cafe mayonnaise, và ănn bđa chiđu vđi 6 aoxđ bđ bđt tđt thđn nđđng sđ cung cđp 510 mg cholesterol khđu phđn ngày hđm đđ - gđn nhđ gđp đđi giđi hđn khuyđn cáo. Nđu bđn ănn mđt quđ trđng mđi sáng, thay rau cho thđt, hay uđng cafe mà không có nđa muđng kem và đđđng trong ví đđ trên. Và nên nhđ là nhđu thđc phđm khác, đđc biđt là thđc ănn nđđng, đđđc pha trđn vđi trđng - và sđ trđng nên đđđc tđnh vào giđi hđn cholesterol hàng ngày. Ngđđi có LDL cholesterol máu cao hay ngđđi đđng dùng thuđc hđ cholesterol máu nên ănn đđđi 200 mg cholesterol mđi ngày.

### ***Nhđn thđng tin dinh đđđng trên thđc ănn không có cholesterol***

Nhđn thđng tin dinh đđđng trên thđc phđm rđt hđu ích khi chđn lđa các thđc phđm có lđi cho sđc khđe cđa tim nhđng bđn cđn phđi biđt mđc đđch tìm kiđm cđa mình là gì. Nhđu “thđc phđm ít cholesterol” chđa hàm lđđng cao chđt béo bão hòa và/hay chuyđn hóa - cđ hai thđ đđu gđp phđn làm tăng cholesterol máu. Ngay cđ thđc phđm kê khai là “ít béo” có thđ có thành phđn chđt béo cao hđn đđ kiđn. Tìm kiđm hàm lđđng chđt béo bão hòa, chđt béo chuyđn hóa, cholesterol và tđng lđđng calories trong qui cách đđng gói sđn phđm. Cđng kiđm tra xem qui cách đđng gói là bao nhiđu. Thđđng là nó nhđ hđn bđn nghĩ. Thành phđn đđu tin liđt kê là chđt hay dùng nhđt trong sđn phđm, vì vđy chđn lđa sđn phđm mà chđt béo và đđu nđm cuđi danh sách liđt kê thành phđn. Hiđn nay Food and Drug Administration yđu cđu thđc phđm phđi công bđ trên nhđn chđt béo chuyđn hóa. Chđt béo chuyđn hóa đđđc tìm thđy trong đđa sđ thđc phđm đđđc làm bđng các lođi đđu đđđc hydro hóa mđt phđn nhđ bánh nđđng, bánh kem, bánh ngđt, bánh qui, bánh xđp, bánh rán, bánh nhđn, bánh hđp, thđc phđm chiên xào, mđ pha làm bánh và nhđu sđn phđm bđ thđc vđt và sđa.

Rau xanh và trái cây là nhđng đđ ănn tđt cho sđc khđe giúp giđm cholesterol

Các chuyên gia khđng đđnh chđ đđ dinh đđđng hđp lý (ănn nhđu trái cây và rau xanh, ít chđt béo, đđc biđt là chđt béo chuyđn hóa) kđt hđp vđi luyđn tđp là cách tđt nhđt phòng ngđa bđnh tđt, giđm mđc cholesterol xđu trong máu.

## Hội u bi t Cholesterol c a b n

T&#225;c Gi&#7843;: Uyên Trang và H ng Thu n  
Th&#7913; N&#259;m, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2009 05:00

---

T t c các lo i rau và s n ph m t rau đ u ch a các hóa ch t tên là phytosterol. Ch t này có kh năng ngăn không cho ru t h p thu cholesterol, do đó gi m đ c hàm l ng cholesterol x u (LDL) trong máu, gi m nguy c b b nh tim.

Nhi u nghiên c u đã cho th y, l ng l n phytosterol có th nh h ng đáng k t i n ng đ cholesterol c a c th . Các món ph t bánh mì gi m cholesterol (cholesterol-lowering spread) có đ c tác đ ng này là nh ch a nhi u phytosterol.

Nhóm nghiên c u t i tr ng đ i h c Washington St. Louis cho bi t phytosterol làm gi m s h p thu cholesterol và nh h ng đáng k t i s gi m n ng đ cholesterol trong máu.

Nên th ng xuyên dùng nh ng th c ăn t rau c nguyên ch t và h n ch t i đa th t, ch t béo và đ ng. Hãy ăn ch đ ăn v i nhi u g o nguyên ch t, rau, đ u, các rau c có màu s c nh tiêu đ , cà-r t, bông c i xanh, c i b p đ và nh ng th c ăn có màu s c t nhiên đ gi m l ng cholesterol.