

5 đi u c n xem xét i v Cholesterol

Tác Giả: Trang Nguy n (Theo tài li u c a “Health” Magazine)
Thứ Hai, 22 Tháng 6 Năm 2009 09:40

Có i gi i tr thì không ho c ch a m y quan tâm, th nh ng đ i v i i p t trung niên tr lên thì đã t khá lâu x này m i khi ăn u ng, ai n y -dù không kiêng k gì đi n a- cũng đ u liên t ng g n xa gì đ y đ n m trong huy t qu n c a mình - t c ch t “cholesterol” - n u nh ăn u ng không c n th n. Th r i thì -đúng hay sai- ng i ta g n nh có chung m t cái danh m c trong “s đen” các lo i th c ăn, th c ph m đ làm tăng dung i ng “cholesterol” trong máu.

T p chí “Health” s ra ngày 10 Tháng Sáu v a qua có m t bài t a là “Năm huy n tho i đ u s -“top”- v cholesterol”. Bài báo đó có m y n i dung chính nh sau:

N u nh m t s trong chúng ta v n nghĩ r ng mình đã am t ng v chuy n cholesterol thì th c t là v n còn nhi u kho n m c còn n m ch đ y đ ta có th nhìn i v n đ cho th t t ng t n h n n a. Ta ch c n xem i m t s các huy n tho i mang tính cách ph thông sau đây v chuy n cholesterol cao/th p, xem i coi nh ng ai đ có m c cholesterol cao, xem i coi lo i th c ăn gì đ là th ph m và lý do t i làm sao mà đôi khi cái ch cholesterol không nh t thi t đã có nghĩa là m t cái gì đ y không hay.

Đi u không chính xác s 1: Dân M là dân có m c cholesterol cao nh t th gi i (?)

C ngó vào các s li u th ng kê v tình tr ng m p phi không ng t gia tăng x này thì ng i ta đ có n t ng là dân M nói chung ch c n ăn thêm m t hai cái “hamburgers” - có thêm hai ba i p “cheese” k p vào đ y n a cho thêm đ m đà kh u v - là th nào cũng có c đ c đ a g p vào b nh vi n do m t c n nh i máu c tim vì trong các tĩnh m ch đ n vào tim v n đã đ c ngh t cholesterol trong đó! Th nh ng theo tài li u th ng kê m i nh t c a T Ch c Y T Th Gi i - “World Health Organization” - thì đàn ông M đ ng vào hàng th 83 so v i nam gi i các n c kh p th gi i v chuy n có m c cholesterol cao, còn ph n thì đ ng vào hàng th 81. M c cholesterol trung bình c a đàn ông cũng nh ph n M là 197 mg/dl, t c là v a giáp ranh v i m c “có nhi u nguy tai v i i ng cholesterol trong máu” - “Borderline High risk”. Xem nh v y thì cũng ch a đ n n i nào so v i dân các n c đ ng đ u s nh Colombia, v i m c cholesterol trung bình -nguy hi m- cho nam gi i là 244 trong khi con s trung bình c a ph n b bên các n c Do Thái, Lybia, Na Uy và Uruguay đ c x p “đ ng h ng” v i nhau m c 232.

Đi u không chính xác th hai: Tr ng là có h i (?)

5 đi u c n xem xét l i v Cholesterol

Tác Giả: Trang Nguy n (Theo tài li u c a “Health” Magazine)

Thứ Hai, 22 Tháng 6 Năm 2009 09:40

Đúng là trong m t qu tr ng có nhi u cholesterol: không d i 200 mg; mà nh v y là đã b ng hai ph n ba cái m c 300 mg mà t ch c American Heart Association khuy n cáo ng i ta nên h n ch h p th trong m t ngày. Th nh ng ch t cholesterol d ng có trong tr ng thì l i không đ n n i có h i nh tr c đây ng i ta v n t ng. Ch m t ít cholesterol t th c ăn m i l t vào huy t qu n con ng i d i d ng cholesterol, và n u nh do ăn u ng mà dung l ng cholesterol gia tăng thì c th s t nó đi u ch nh b ng cách gi m b t m c s n xu t ra ch t cholesterol.

N u nh ta v n c mu n “c n t c vô áy náy” thì ăn m t hay hai qu tr ng trong m t tu n l cũng ch ng có gì là nguy hi m. Th c t mà nói thì tr ng là ngu n cung c p ch t đ m r t t t. Nó có c ch t m trong đó nh ng l i thu c lo i “m lạnh” cho c th .

Đi u không chính xác th ba: Tr nh không th b “cao m ” trong máu (?)

Đ i đa s trong chúng ta đ u nghĩ r ng chuy n “cao m ” là chuy n c a ng i t l p trung niên tr lên. Th nh ng các nhà nghiên c u đã phát hi n ra r ng ch ng co h p các tnh m ch d n đ n nh i máu c tim có kh năng xu t phát t r t s m, ngay c đ i l a tr lên tám. H i Tháng Sáu năm 2008, tr ng “American Academy of Pediatrics” c a Hoa K đã cho công b b n h ng d n v các tr nh và tình tr ng cao m , trong đó ng i ta khuy n cáo nh ng tr nh b m p phì, b cao máu ho c trong h hàng huy t t c có ng i b b nh tim thì nên b t đ u cho đ m c cholesterol ngay khi lên hai.

Theo b n h ng d n đó thì tr em ch đ c ăn m i ngày th c ăn có lo i m nh m t th t không quá 7% “calories” và không quá 200 mg cholesterol.

Đ o đó, các gi i ph huynh khi theo dõi nh ng tin t c đó thì đã không kh i băn khoăn khi nghĩ r ng r i ra th nào gi i y khoa cũng s đi đ n bi n pháp kê toa thu c gi m cholesterol cho con tr , th nh ng vi c đó đã không x y ra vì m t công trình nghiên c u m i nh t cho th y là thanh thi u niên t 12 đ n 17 tu i ch a ph i c n đ n lo i thu c h cao m .

Đi u không chính xác th t :

Th c ăn ch có l i cho tim n u nh trên bao bì c a nó có ghi là không ch a m t tí cholesterol

5 đi u c n xem xét l i v Cholesterol

Tác Giả: Trang Nguy n (Theo tài li u c a “Health” Magazine)
Thứ Hai, 22 Tháng 6 Năm 2009 09:40

nào h t (?)

N u nh ta mua h p hay bao, gói th c ph m, bánh trái ho c đ ăn gì đ y mà bên ngoài có ghi là “Không có cholesterol” ho c “cholesterol r t th p”, v.v. thì cái món mà ta đ nh mua đó ch ng qua cũng ch m t trong hàng ch c hàng trăm món ăn khác ta ăn nh ng l i m i chính nh ng th ch a cholesterol cao nh t; ch ng h n nh lo i th c ăn m màng do m đ ng v t ho c s a và các phó s n c a nó.

Đi u không chính xác th nă m: Cholesterol bao gi cũng có h i (?)

Nghe đ n ch “cholesterol” là ng i ta đ liên t ng đ n m t cái gì đ y ch ng m y t t lành. Có đi u là n u nh m c m trong máu là cao thì có th đ n đ n nguy tai, th nh ng cholesterol thì t nó là t i c n thi t cho nhi u ho t đ ng bên trong c th con ng i, t vi c nó t o nên màng bao b c các t bào th n kinh trong óc cho đ n vi c t o nên c u trúc cho màng các lo i t bào khác. Chính vì th mà 75% ch t cholesterol trong c th con ng i là chính do nó t s n xu t ra nh lá gan cũng nh các t bào khác.

Vai trò c a cholesterol đ i v i các b nh v tim th ng v n b hi u sai. Ch t cholesterol đ c chuy n trong huy t m ch c a ng i ta b i các ch t “lipoproteins” thu c lo i “low density” - có m t đ phân t th p- (t c “LDL”) và lo i “high density” - có m t đ phân t cao- (t c “HDL”). Lo i “LDL” là lo i mà khi đ n theo ch t cholesterol trong m ch máu, và n u dung l ng ch t “LDL” đó cao, thì b ng i ta g i chung nó v i ch t “cholesterol” đ c “đ n đ ” theo đó là “cholesterol lo i có h i”, trong khi chính cái ch t “low density lipoproteins” kia m i là th ph m chính đ n đ n tình tr ng s đ ng m ch - “atherosclerosis”.