

# NHỮNG CÁCH GIẢM CHOLESTEROL TRONG MÁU

Để giảm được lượng cholesterol trong máu một cách tổng thể, quan trọng nhất là bạn phải kiểm soát được chế độ dinh dưỡng và hạn chế những thực phẩm chứa nhiều chất cholesterol.

## 1. Hạn chế những thực phẩm giàu cholesterol

Bơ chứa 150 - 200mg cholesterol/100g vì thế cần hạn chế. Không ăn

Để giảm được lượng cholesterol trong máu một cách tổng thể, quan trọng nhất là bạn phải kiểm soát được chế độ dinh dưỡng và hạn chế những thực phẩm chứa nhiều chất cholesterol.

## 1. Hạn chế những thực phẩm giàu cholesterol

Bơ chứa 150 - 200mg cholesterol/100g vì thế cần hạn chế. Không ăn quá 2 lòng đỏ trứng/tuần nhưng có thể ăn nhiều lòng trắng trứng.

Thay vào đó, nên ăn sữa chua vì chúng rất giàu canxi và protein nhưng lại ít axit béo bão hòa - thủ phạm gây tắc động mạch.

## 2. Dùng nhiều loại dầu thực vật

Các món xào rán nên dùng các loại dầu thực vật như dầu hạt hướng dương, dầu hạt cải hoặc dầu ngô. Chính chất béo có trong những loại dầu thực vật này giúp giảm lượng cholesterol trong máu.

Một nghiên cứu tại Mỹ cho thấy sử dụng 20g một trong những loại dầu thực vật nêu trên sẽ giúp giảm được 10% tỷ lệ cholesterol trong máu.

## 3. Ăn cá nhiều hơn ăn thịt

Ăn nhiều cá hàng ngày là một cách tuyệt vời để giảm lượng cholesterol trong máu. Một vài loại cá như cá hồi rất giàu chất ômega-3. Loại mỡ có ích này thay thế loại mỡ có hại nằm trong các lớp biểu bì và các tế bào mạch máu. Cơ thể chúng ta đốt cháy loại mỡ này nhanh hơn những loại mỡ bão hòa và do đó nó giúp chúng ta giảm đi một số cân thừa.

Các chuyên gia khuyên nên ăn cá 3 lần/tuần. Nếu ăn thịt, nên chọn những loại thịt chứa ít cholesterol như thịt bê, giăm-bông, thịt ngựa hoặc thịt da cầm không da. Không nên ăn thịt lợn muối và thịt cừu vì chúng có chứa tới 70-110mg cholesterol/100g thịt.

## 4. Cung cấp đầy đủ chất phytosterol cho cơ thể

Chất phytosterol là những lipid thực vật có rất nhiều trong các loại dầu ăn, ngũ cốc, rau tươi, hoa quả có tinh dầu... Đây là những chất có khả năng thay thế một phần lượng cholesterol ở các tế bào.

Chất này được tìm thấy rất nhiều trong lạc, hạnh đào, vừng, đào lộn hột, ngũ cốc.

Lưu ý những thực phẩm giàu chất phytosterol không được khuyến dùng đối với phụ nữ mang thai và cho con bú.

#### 5. Hạn chế các loại mỡ bão hoà

Các chất lipit không được vượt quá 30% lượng năng lượng được nạp vào cơ thể, nếu quá sẽ dễ dẫn tới các bệnh tim mạch. Đặc biệt là một chế độ ăn giàu chất béo chưa bão hoà sẽ làm tăng lượng cholesterol trong máu.

Hạn chế tới mức tối đa sử dụng các loại thịt động vật, trứng, thịt ướp muối, bơ... Một số các sản phẩm công nghiệp khác cũng nên tránh là bánh quy, các món ăn ướp lạnh.

#### 6. Hãy ăn hoa quả mỗi ngày

Hoa quả cung cấp cho cơ thể chúng ta những chất đồng hoá tự nhiên và chất xơ - những chất giúp giảm lượng cholesterol trong máu. Hơn nữa, hoa quả và rau xanh còn giúp cơ thể chúng ta bổ sung chất lipit thay thế lipit trong thịt.

Những loại quả được khuyến thường xuyên dùng : các loại cam quýt, chanh, kivi...

#### 7. Nói không với rượu và thuốc lá

Trong trường hợp lượng cholesterol trong máu tăng cao, cần ngừng uống rượu và hút thuốc lá ngay lập tức. Vì sao? Rượu làm tăng tỷ lệ đường trong máu và thuốc lá làm tăng cholesterol huyết, giảm lượng cholesterol có lợi.

#### 8. Tập thể thao

Những hoạt động thể thao nhẹ nhàng sẽ giúp giảm tỷ lệ cholesterol trong máu. Tuy nhiên, nếu cholesterol trong máu đang tăng cao thì không nên tập.

Bạn có thể đi cầu thang bộ, đi bộ, bơi... hàng ngày.