Sự Thật Về Chất Béo

Chất béo không bão hòa (lành mạnh)

Những chất béo này là những chất béo lành mạnh nhất nên ăn. Chúng có thể giúp giảm cholesterol, giảm nguy cơ mắc bệnh tim và cải thiện sức khỏe tim mạch. Chúng ở dạng chất lỏng ở nhiệt độ phòng.

Thực phẩm* có chất béo lành mạnh

- Dầu (ô liu, ngô và bơ)
- Quả hạch và bơ hạt
- Quả bơ
- Trứng và lòng trắng trứng
- Thịt (gà, gà tây và thịt bò nạc)
- Hải sản (cá hồi, cá thịt trắng, cá ngừ, cá rô phi và tôm)

* Phần lớn các loại thực phẩm này có thể chứa một lượng nhỏ chất béo không bão hòa.

Chất béo bão hòa (không lành mạnh)

Những chất béo này có thể làm tắc nghẽn động mạch và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Chất béo bão hòa ở dạng chất rắn ở nhiệt độ phòng, và thường có trong các sản phẩm từ sữa và một số loại thịt. Nên ăn một lượng nhỏ các chất béo này, tìm các loại thực phẩm ít béo hoặc giàu protein nạc.

Thực phẩm có chất béo không lành mạnh

- Thịt (thịt bò, thịt heo, thịt cừu nhiều mỡ)
- Thịt đã qua chế biến (thịt xông khói, xúc xích và xúc xích chrorizo)
- Bơ, mỡ heo và bơ ghee
- Sữa (sữa nguyên kem, sữa 2%, phô mai và sữa chua nguyên kem)

Chất béo chuyển hóa (chất béo đã qua chế biến)

Chất béo chuyển hóa có thể làm tăng cholesterol LDL (lipoprotein mật độ thấp). Nên tránh chất béo chuyển hóa trong chế độ ăn uống của bạn.

Thực phẩm có chất béo chuyển hóa

- Bơ thực vật
- Mỡ trừu
- Đồ nướng* (bánh ngọt, bánh quy)
- Đồ ngọt đã qua chế biến*
- Đồ chiên
- Khoai tây chiên

* Xem lại danh sách thành phần trên bao bì. Nếu bạn thấy dầu thực vật hydro hóa một phần trong danh sách, đó chính là chất béo chuyển hóa.

Chất béo trung tính (Triglycerides)

Đây là loại chất béo sống trong cơ thể chúng ta như tế bào mỡ. Khi bạn tiêu thụ nhiều calo hơn nhu cầu của cơ thể, lượng calo thừa sẽ được chuyển thành chất béo trung tính và được lưu trữ trong các tế bào mỡ. Nguồn gốc phổ biến nhất là từ thực phẩm chứa nhiều chất béo và carbohydrate đơn giản.

Thực phẩm chuyển thành chất béo trung tính

- Đồ ngọt và tráng miệng
- Đồ uống có đường
- Đồ chiên
- Đồ uống có cồn
- Thực phẩm chứa nhiều carbohydrate
- Dầu thừa

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT

Thực phẩm* có chất béo lành mạnh



- Dầu (ô liu, ngô và bơ)
- Quả hạch và bơ hạt
- Quả bơ
- Trứng và lòng trắng trứng
- Thịt (gà, gà tây và bò nạc)
- Hải sản (cá hồi, cá thịt trắng, cá ngừ, cá rô phi và tôm)

* Phần lớn các loại thực phẩm này có thể chứa một lượng nhỏ chất béo không bão hòa.

Thực phẩm có chất béo không lành mạnh



- Thịt (thịt bò, thịt heo, thịt cừu nhiều mỡ)
- Thịt đã qua chế biến (thịt xông khói, xúc xích và xúc xích chrorizo)
- Bơ, mỡ heo và bơ ghee
- Sữa (sữa nguyên kem, sữa 2%, phô mai và sữa chua nguyên kem)

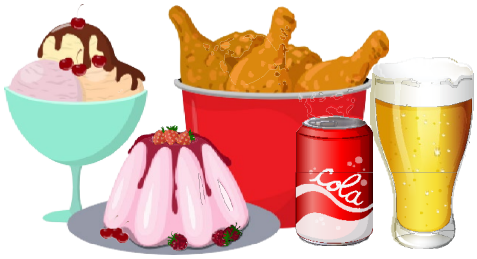
Thực phẩm có chất béo chuyển hóa



- Bơ thực vật
- Mỡ trừu
- Đồ nướng* (bánh ngọt, bánh quy)
- Đồ ngọt đã qua chế biến*
- Đồ chiên
- Khoai tây chiên

* Xem lại danh sách thành phần trên bao bì. Nếu bạn thấy dầu thực vật hydro hóa một phần trong danh sách, đó chính là chất béo chuyển hóa.

Thực phẩm chuyển thành chất béo trung tính



- Đồ ngọt và tráng miệng
- Đồ uống có đường
- Đồ chiên
- Đồ uống có cồn
- Thực phẩm chứa nhiều carbohydrate
- Dầu thừa

Hiểu kết quả xét nghiệm

Khi bác sĩ yêu cầu xét nghiệm, đây là những xét nghiệm đánh giá sức khỏe tổng thể của bạn. Các mục thường được xem xét là mức **cholesterol** và **chất béo trung tính** trong máu của bạn.

Cholesterol là một chất giống như sáp, có trong cơ thể và thực phẩm. Nó được dùng để tạo hormone, vitamin, và xây dựng tế bào.

Nếu kết quả xét nghiệm cho thấy mức cholesterol trong máu cao, điều này có thể gây tổn thương động mạch, tạo ra sự tích tụ trên thành động mạch, dẫn đến nguy cơ mắc bệnh tim, nhồi máu cơ tim và/hoặc đột quỵ.

Các yếu tố có thể làm tăng mức cholesterol

- Chế độ ăn nhiều chất béo không bão hòa (động vật)
- Chế độ ăn ít chất xơ
- Tiếp xúc với thuốc lá
- Ít vận động
- Béo phì và/hoặc thừa cân
- Ăn quá nhiều trứng nguyên quả

Nên ăn ít hơn 300 mg cholesterol mỗi ngày.

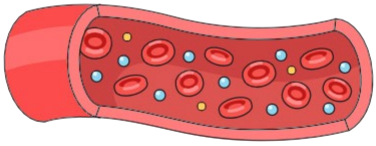
Mức cholesterol có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn như thế nào

Bảo vệ tim mạch

Lipoprotein mật độ cao (HDL)

HDL giúp loại bỏ và làm sạch động mạch của bạn. Nó giúp bảo vệ tim và duy trì sức khỏe tim mạch tốt.

Điều này giúp vận chuyển cholesterol đến gan để tái chế.

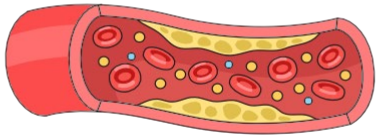


Động mạch bình thường

Không bảo vệ tim mạch

Lipoprotein mật độ thấp (LDL) / lipoprotein mật độ rất thấp (VLDL)

LDL/VLDL góp phần hình thành mảng bám, một lớp chất béo dày và cứng cuối cùng sẽ làm tắc nghẽn động mạch, dẫn đến bệnh tim.



Động mạch bị tắc nghẽn do cholesterol

Chất béo trung tính là một dạng chất béo trong cơ thể, và việc kiểm soát mức chất béo trung tính là rất quan trọng để duy trì sức khỏe tim mạch tốt.