

# Cải thiện mức cholesterol của bạn



GASTROINTESTINAL & LIVER  
CONSULTANTS

➔ **Cholesterol** là một chất giống như sáp, chất béo được tìm thấy trong máu, rất cần thiết cho màng tế bào, sản xuất hormone và tổng hợp vitamin D. Sự tích tụ quá nhiều cholesterol, đặc biệt là cholesterol LDL "xấu", có thể dẫn đến hình thành mảng bám trong động mạch và làm quá tải khả năng xử lý và loại bỏ cholesterol của gan, có khả năng gây ra bệnh gan nhiễm mỡ hoặc các bệnh lý gan khác.

## Hiểu về Cholesterol



### ◆ Tổng lượng cholesterol (TC): Cholesterol "XẤU"

- Tổng hợp của LDL, HDL và các chất béo khác như triglyceride
- Mục tiêu: <200 mg/dL

### ◆ Triglyceride (TG): Cholesterol "XẤU"

- Là dạng chất béo chính được lưu trữ trong cơ thể.
- Nồng độ cao có thể làm tăng nguy cơ viêm tụy
- Mục tiêu: <150 mg/dL

### ◆ Lipoprotein mật độ thấp (LDL): Cholesterol "XẤU"

- Có thể làm tắc nghẽn động mạch
- Mục tiêu: <100 mg/dL

### ◆ Lipoprotein mật độ cao (HDL): Cholesterol "TỐT"

- Loại bỏ LDL khỏi máu, bảo vệ tim mạch
- Mục tiêu: >60 mg/dL

## ✓ ĂN THÊM

### Chất xơ hòa tan

- Cây mã đề, trái cây, đậu, lúa mạch, yến mạch



### Omega-3

- Cá béo (cá hồi), các loại hạt (hạnh nhân, quả óc chó), ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu và rau củ



### Chất béo không bão hòa

- Dầu ô liu, các loại hạt, hạt giống

### Thói quen sinh hoạt

- Đặt mục tiêu 150 phút hoạt động thể chất cường độ vừa phải mỗi tuần (ví dụ: bơi lội, đạp xe, nâng tạ, đi bộ)



## ✗ GIẢM TRÁNH

### Chất béo bão hòa

- Bơ, thịt mỡ, thịt chế biến sẵn, phô mai, thực phẩm chiên rán



### Chất béo chuyển hóa

- Bơ thực vật, bánh nướng đóng gói sẵn



### Đường bổ sung và tinh bột tinh chế

- Mì ống, cơm, khoai tây, bánh tortilla, bánh mì, rượu
- Hạn chế đường bổ sung và tinh bột trắng



## ĐỂ GIẢM LDL

- Loại bỏ chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa. Tăng cường chất béo không bão hòa.

## ĐỂ GIẢM TG

- Hạn chế đường bổ sung và tinh bột tinh chế.

Gastrointestinal & Liver Consultants

Santa Ana | Irvine | Anaheim | Westminster

☎ 657-900-4536 | ☎ 657-208-9732 | ✉ info@gilc-oc.com | 🌐 giandliverconsultants.com