

Khoa Dinh Dưỡng

MẪU ĐU

Rối loạn chuyển hóa lipid máu gây nhiều tác hại xấu và sức khỏe như: gây nên tình trạng xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, suy tim, đái tháo đường, ung thư... Lipid máu cao do nhiều nguyên nhân gây nên: chế độ ăn, uống hàng ngày; chế độ vận động; yếu tố gen... Trong đó chế độ ăn đóng một vai trò quan trọng.

NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG

Đảm bảo lipid máu, cần phải có chế độ dinh dưỡng hợp lý kết hợp với chế độ vận động thể lực thường xuyên để đạt được các mục tiêu giảm lipid một cách hiệu quả.

- Giảm tổng năng lượng ăn vào trong ngày để giảm cân theo chỉ số BMI (chỉ số khối cơ thể).

- BMI = 26-30, năng lượng ăn vào 35 Kcal/kg cân nặng/ngày
- BMI = 31-35, năng lượng ăn vào 30 Kcal/kg cân nặng/ngày
- BMI = 36-40, năng lượng ăn vào 25 Kcal/kg cân nặng/ngày

- Giảm lượng chất béo trong khẩu phần

- Chất béo cần chiếm 15 – 20% tổng năng lượng khẩu phần
- Chất béo no/chất béo no = 1/3, trong đó axit béo chuỗi ngắn chiếm 1/3
- Giảm lượng cholesterol ăn vào dưới 250mg/ngày
- Tăng cường chất béo tốt như dầu thực vật, dầu ô liu, dầu cá và nên bổ sung dầu cá vì chứa nhiều axit béo chuỗi ngắn.

Dinh dưỡng đi u tr b nh r i lo n chuy n hóa lipit máu

Vi t b i Biên t p viên

Th t , 26 Tháng 9 2018 15:21 - L n c p nh t cu i Th t , 26 Tháng 9 2018 15:25



[Xem ti p t i đây](#)