

Khoa Dinh Dưỡng

Mở Đầu

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 thao xuyên suốt để đạt được mục tiêu giảm lipid một cách hiệu quả.

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

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

- Giảm lượng chất béo trong khẩu phần

- Chất béo chỉ nên chiếm 15 – 20% năng lượng khẩu phần
- Chất béo no/chất béo = 1/3, trong đó axit béo chất béo no nhiều nhất chỉ chiếm 1/3
- Giảm lượng cholesterol nạp 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 chất béo no.

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](#)