Khoa Dinh D□□ng

M□ Đ□U

R□i lo□n chuy□n hóa lipit máu gây nhi□u tác h□i x□u v□i s□c kh□e nh□: gây nên tình tr□ng x□ v□a đ□ng m□ch, tăng huy□t áp, suy tim, đái tháo đ□□ng, ung th□… Lipit máu cao do nhi□u nguyên nhân gây nên: ch□ đ□ ăn, u□ng hàng ngày; ch□ đ□ v□n đ□ng; y□u t□ gen… Trong đó ch□ đ□ ăn đóng m□t vai trò quan tr□ng.

NGUYÊN T□C DINH D□□NG

Đ□ gi□m lipit máu, c□n ph□i có ch□ đ□ dinh d□□ng h□p lý k□t h□p v□i ch□ đ□ v□n đ□ng th□ l□c th□□ng xuyên đ□ đ□t đ□□c m□c tiêu gi□m lipit m□t cách hi□u qu□.

- Gi□m t□ng năng l□□ng ăn vào trong ngày đ□ gi□m cân theo ch□ s□ BMI (ch□ s□ kh□i c□ th□).

- BMI = 26-30, năng l□□ng ăn vào 35 Kcal/kg cân n□ng/ngày
- BMI = 31-35, năng l□□ng ăn vào 30 Kcal/kg cân n□ng/ngày
- BMI = 36-40, năng l□□ng ăn vào 25 Kcal/kg cân n□ng/ngày

- Gi□m l□□ng ch□t béo trong kh□u ph□n

- Ch□t béo ch□ nên chi□m 15 – 20% t□ng năng l□□ng kh□u ph□n
- Ch□t béo no/ch□a no = 1/3, trong đó axit béo ch□a no nhi□u n□i đôi chi□m 1/3
- Gi□m l□□ng cholesterol ăn vào d□□i 250mg/ngày
- Tăng c□□ng ch□t béo th□c v□t nh□ d□u ph□ng, d□u mè, d□u ô liu, d□u đ□u nành và nên b□ sung d□u cá vì ch□a nhi□u axit béo ch□a no.

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