

## Cholesterol Test

Chuyện về cholesterol nói hoài vẫn còn chuyện để nói. Thực ra, vì cholesterol quá quan trọng trong việc phòng bệnh, chúng ta nên tìm hiểu về chất này càng rõ ràng càng tốt, hầu có thể tính chuyện ăn uống sao cho đúng cách và được khỏe mạnh.

Mời quý vị làm thêm một bài trắc nghiệm nữa về cholesterol để xem mình biết về chất nguy hiểm này có đúng không.

Phần trả lời và giải thích ở bên dưới. Nhưng trước hết xin mời bạn tự trả lời trước đã.

### 1. Chỉ có những thức ăn gốc động vật mới có chứa cholesterol.

- a) Đúng                      b) Sai

### 2. Bạn cần theo dõi thứ gì dưới đây để có thể ngăn ngừa bị cholesterol cao?

- a) Năng lượng (Calories)  
b) Chất đạm (Protein)  
c) Chất mỡ bão hòa (Saturated fat)  
d) Chất tinh bột (Carbohydrates)  
e) Cholesterol trong thức ăn

### 3. Nếu bạn không ăn những thức ăn chứa nhiều chất mỡ bão hòa thí dụ như shortening, thịt bò xay hay bơ mà chỉ ăn chất mỡ không bão hòa như dầu thực vật, cá, margarine mềm, mức cholesterol của bạn sẽ giảm bao nhiêu phần trăm?

- a) 5%  
b) 10%  
c) 20%  
c) 33%  
d) 50%

### 4. Bạn có thể ăn dầu olive và dầu canola bao nhiêu cũng được mà không sợ bị lên cholesterol.

- a) Đúng    b) Sai

### 5. Thức ăn có chứa nhiều chất transfat làm tăng mức cholesterol là:

- a) Thịt

b)Sữa và những thức ăn có sữa.

c) Dầu thực vật dạng lỏng

d)Bánh nướng gói sẵn

e)Margarine dạng lỏng

**6. Muốn tránh bị cholesterol cao, bạn nên ăn chất béo khoảng bao nhiêu phần trăm của tổng số năng lượng (calories) ăn vào mỗi ngày?**

a)Không nên quá 20%

b)Không quá 30%

c)Khoảng 35%

d)Không quá 50%

e)Tùy theo loại mỡ nào

**7.Một quả trứng chứa bao nhiêu cholesterol?**

a)Ít hơn 10% của giới hạn lượng cholesterol nên ăn mỗi ngày.

b)Ít hơn 1/3 giới hạn lượng cholesterol nên ăn mỗi ngày

c)Hơn 2/3 giới hạn lượng cholesterol nên ăn mỗi ngày

d) Khoảng 3/4 giới hạn lượng cholesterol nên ăn mỗi ngày

e)Khoảng từ 85 tới 90% giới hạn lượng cholesterol nên ăn mỗi ngày

**8. Chất nào trong những chất lấy từ thực vật dưới đây có thể giúp bạn giảm mức cholesterol?**

a)Cellulose

b)Fructose

c)Chlorophyl

d)Chất sợi không tan được

d)Chất sợi tan được

**9.Thức ăn nào trong những loại thức ăn có cho thêm chất bổ (enriched) dưới đây có thể giúp giảm mức cholesterol của bạn?**

a)Bơ

b)Margarine

c) Bơ đậu phộng

d) Sữa chua (yogurt)

e) Kem

## Trả Lời Và Giải Thích

### 1. Đúng

Cholesterol chỉ có trong những thức ăn có nguồn gốc động vật, thí dụ như thịt, sữa, trứng hay phó mát. Tùy theo loại thịt hay sữa, ta có thể ăn vào cholesterol nhiều hay ít. Thí dụ 1 cup sữa thường sẽ có 24 mg cholesterol trong khi 1 cup sữa 1% (tức ít chất béo) chỉ chứa 12mg. 3oz thịt gà đã lấy da có 74mg cholesterol trong khi 3 oz gan bò chứa tới 331mg.

Mỗi người chỉ nên ăn tối đa là 300mg cholesterol mỗi ngày. Muốn giữ mức này, ta nên tránh những thức ăn có nhiều cholesterol như lòng động vật, trứng đỏ trứng và tôm. Nên ăn ít hơn 6 oz thịt hay cá mỗi ngày (một miếng g thịt nặng 3 oz sẽ lớn và dày bằng một cỡ bài tây).

### 2. Chất mỡ bão hòa

Người ta thường nghĩ rằng ăn những thức ăn có nhiều cholesterol sẽ làm cho mình bị cao cholesterol. Tuy nhiên, chất làm cho chúng ta bị cao cholesterol nhiều nhất chính là chất mỡ bão hòa (saturated fat).

Chất mỡ bão hòa có trong những thức ăn gốc động vật (thịt, cheese, sữa, trứng, bơ); trong những chất dầu nhiệt đới (tropical oils) như dừa, trái palm và dầu hạt palm; và trong chất bơ cocoa .

Thịt và sữa có chứa cả cholesterol lẫn chất mỡ bão hòa. Những chất dầu nhiệt đới, đa số được dùng trong thức ăn làm sẵn, không chứa cholesterol nhưng chứa nhiều chất mỡ bão hòa.

Hiện nay nhiều ngành thương mại chế biến thức ăn đã dùng phương pháp gọi là hydrogenation để biến dầu thực vật lỏng thành dạng đặc thí dụ như shortening hay margarine cứng. Những chất đặc này thường chứa chất transfat là chất làm tăng cholesterol trong máu cũng giống như chất mỡ bão hòa. Vào năm 2006, cơ quan FDA sẽ bắt buộc tất cả những thức ăn làm sẵn phải có phần kê khai số lượng chất transfat trên nhãn hiệu vì tai hại của chất này.

### 3. Khoảng 10%

Nhiều cuộc khảo cứu đã cho thấy khi chúng ta chỉ ăn chất mỡ không bão hòa thay vì chất mỡ bão hòa, mức cholesterol của chúng ta sẽ giảm khảng 10%. Sau một thời gian, nguy cơ bị heart attack hay stroke sẽ giảm từ 13 tới 30%. Nhưng ngoài việc ăn ít chất mỡ bão hòa, chúng ta còn cần phải chú ý đến những yếu tố khác như thường xuyên vận động cơ thể, giữ cân nặng ở mức trung bình... thì mới giảm thêm mức cholesterol được.

Khi chúng ta giảm tối đa lượng mỡ bão hòa ăn vào, mức cholesterol xấu (tức low density) sẽ giảm trong vòng 6 tới 12 tuần lễ. Nơi nhiều người, dù đã ăn giảm mỡ bão hòa và cholesterol, vận động và giảm cân, mức cholesterol xấu của họ vẫn không thể xuống đến mức cần thiết. Những người này cần gặp bác sĩ của họ để tính tới chuyện dùng thuốc.

### 4. Sai

Những chất dầu thực vật rất tốt. Tuy nhiên chất dầu nào cũng chứa một phần chất mỡ bão hòa trong đó. Dầu bắp chứa 13% mỡ bão hòa, dầu canola chứa 6%. Do đó, nếu chúng ta ăn nhiều dầu thực vật, chúng ta vẫn có thể bị tăng cholesterol. Ngoài ra, dầu thực vật cũng tạo nhiều calories không thua gì mỡ động vật và sẽ làm ta lên cân nếu ta ăn nhiều. Lên cân cũng là yếu tố làm cho cholesterol tăng cao.

## **5. Bánh nướng gói sẵn**

Những thức ăn làm sẵn gói lại sẽ giữ được lâu hơn và trông đẹp hơn nếu chúng được làm bằng chất dầu thực vật đã chế biến bằng phương pháp hydrogenation. Như trên đã nói, phương pháp này tạo ra chất transfat làm tăng cholesterol. Chất transfat có nhiều trong những thỏi margarine cứng, shortening, thức ăn chiên và nước sốt làm món salad. Nếu bạn đọc trên nhãn hiệu của một món ăn có chữ "partially hydrogenated vegetable oil", bạn biết chắc rằng món ăn này có chứa chất transfat.

## **6. Không quá 30%**

Những chỉ dẫn về ăn uống hiện nay khuyên giới hạn số lượng calories từ chất béo ăn vào ở mức ít hơn 30% tổng số lượng calories mỗi ngày và lượng chất béo bão hòa ở mức 8 tới 10%.

## **7. Hơn 2/3 giới hạn lượng cholesterol nên ăn mỗi ngày**

Một quả trứng lớn chứa 213mg cholesterol trong lòng đỏ, hơn 2/3 giới hạn lượng cholesterol nên ăn vào mỗi ngày là 300mg. Hơn nữa, những người bị cao cholesterol, bệnh tim hay tiểu đường được khuyến là chỉ nên ăn 200mg cholesterol mỗi ngày.

## **8. Chất sợi tan được (soluble fiber)**

Chất sợi bao gồm tất cả những phần của thực vật mà cơ thể chúng ta không tiêu hóa hay hấp thụ được. Những thức ăn thường được biết là chứa nhiều chất sợi là cám lúa mì (wheat bran) và hạt lentils có chất sợi không tan được. Những chất sợi này sẽ đi qua bộ tiêu hóa chúng ta nguyên vẹn và làm cho sự tiêu hóa dễ dàng hơn. Tuy nhiên, chất sợi giúp chúng ta giảm cholesterol là chất sợi tan được. Chất sợi tan được sẽ tan trong nước và trở thành một chất trong giống như keo. Rau củ chứa nhiều chất sợi không tan trong khi trái cây chứa nhiều chất sợi tan được hơn. Thức ăn chứa nhiều chất sợi tan được nhất là oatmeal, đậu peas, đậu hình thận kidney beans, brussels sprouts, táo, lê và psyllium.

## **9. Margarine**

Trong vòng vài năm nay, tại các siêu thị có bày bán loại margarine có cho thêm chất sterols từ thực vật và chất stanol esters là những chất giúp làm giảm cholesterol trong máu. Hiện nay, nước cam cũng được cho thêm những chất này. Những người cần giảm cholesterol nên ăn uống những thứ này. Tuy nhiên, tác dụng về lâu về dài của những chất này chưa được biết rõ. Vì thế ta nên thận trọng khi dùng những thứ này.