

Hồi tôi mới chớm năm trẻ, dân Mỹ (kể cả gia đình bác sĩ), ăn uống bừa bãi, hút thuốc lá thối dần. Tôi thì p niên 60, mới thì y cái hời của thuốc lá, và mới hai chục năm sau mới dần dần bị ăn uống nhiều chất béo làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch. Cholesterol mới bắt lên như là thủ phạm chính. Nghe người lớn nói đến 2 thì Cholesterol, thì tốt, thì xấu. Về vấn đề bình thường Cholesterol trong cơ thể rất phổ biến và có ảnh hưởng sâu rộng, vì thế đã có tới 2 kỳ giải thưởng Nobel về Y Khoa được trao tặng cho các nhà khoa học về Cholesterol, mới bắt đầu vào năm 1964, và mới bắt đầu năm 1985.

Cholesterol là gì

Hơn 200 năm trước, người ta tìm ra công thức hoá học của số mới, và đặt tên là Cholesterol. Cái tên Cholesterol, nếu phân tích kỹ chi tiết thì ra, gồm 3 phần gốc chữ Hy Lạp: chole nghĩa là mới, stereos có nghĩa là chất đặc, hình khối (âm thanh mới stereo cũng là gốc chữ này) và cái đuôi ol đặc thù do công thức hoá học.

Cholesterol tuy nhiều ở màng các tế bào trong cơ thể, giúp cho màng các tế bào đặc biệt mềm mại, dễ uốn. Cholesterol là một thành phần của một tế bào ra thì các tế bào gan, giúp tiêu hoá các chất mỡ béo trong ruột, và cũng giúp cho việc hấp thụ các sinh tố như A, D, E, K. Cholesterol là tiền thân của sinh tố D, của nhiều chất mới liên quan trọng, kể cả các chất mới liên quan như testosterone, estrogen, progesterone.

Phần lớn Cholesterol được tổng hợp mới ngày mới trong cơ thể, phần nhỏ hơn là hấp thụ từ thức ăn mới vào.

Cholesterol xấu

Cholesterol không về chuyên qua hệ thống tuần hoàn trở lại để được, mà là được đóng gói "chất đặc mỡ" (lipoprotein : lipo là chất béo, protein là chất đặc): cái bao protein ở ngoài, bên trong là cholesterol và một chất chất béo mới gọi là triglyceride.

Chất béo ta ăn vào, đi vào ruột non lên gan, gan bình thường thành Cholesterol và triglyceride, thì đó qua hệ tuần hoàn để đưa đến các tế bào để đóng gói thành chất đặc mỡ.

Nhưng chất chất đặc mỡ này như, có thể trọng trọng, thì gọi là "Low Density Lipoprotein" và hay gọi tắt là LDL. Người khỏe mạnh bình thường, có ít LDL trong máu. Người có nhiều LDL hay bị Cholesterol cùng với tiểu cầu (là một chất huyết cầu) đóng thành mảng bên trong động mạch, có thể làm nghẽn mạch máu, thì dễ dàng động mạch vành nuôi tim sinh động tim, nghẽn mạch máu nuôi của một phần của óc, sinh tai biến mạch máu não.

Vì thế đó, cho nên người ta gọi LDL là "Cholesterol xấu". LDL trong máu tăng lên là do ăn uống và ít tập luyện thể dục. Cũng có phần nào là do huyết động di truyền.

Còn một chất chất đặc mỡ, thì trọng trọng, thì gọi là mang chất béo triglyceride nhiều hơn là Cholesterol. Trọng trọng kia người ta không rõ vai trò của triglyceride, nhưng ngày nay thì thấy rằng nhiều triglyceride cũng là một rủi ro sinh bệnh tim mạch. Chất chất đặc mỡ này thì gọi là "Very Low Density Lipoprotein", gọi tắt là VLDL. Như vậy, VLDL cũng là một chất xấu.

Cholesterol tốt

Một chất chất đặc mỡ mới chuyên Cholesterol về gan cho gan phá huỷ đi. Chất chất đặc mỡ này như, có thể trọng cao, thì gọi là "High Density Lipoprotein", tên tắt là HDL. HDL có khả năng lấy đi Cholesterol từ các mảng bám vào thành mạch máu để mang về gan huỷ đi. Cho nên người có nhiều HDL thì giảm được nguy cơ động tim và tai biến mạch máu não. Nếu HDL ít quá, thì rủi ro động tim và tai biến mạch máu não nhiều lên.

Vì vậy, HDL có tên là "cholesterol tốt". HDL trong máu bình thường, có thể là do di truyền, nhưng nếu tập luyện thể dục nhiều, thì HDL sẽ tăng cao.

Cholesterol Tốt, Cholesterol Xấu và Năm Loại Thực Ăn Làm Giảm Cholesterol

Tác Giả: BS Vũ Quý Đài
Chúa Nhật, 15 Tháng 3 Năm 2009 12:35

Đo Cholesterol trong máu

Cholesterol trong máu bao nhiêu là tốt? Tài liệu của Hội Tim Hoa Kỳ xếp hàng như sau:

- Lượng cholesterol (mg/dl) ít hơn 200, hoặc ít hơn 5,2 nếu tính ra mmol/dl*, thì được xếp hàng tốt.
- Lượng cholesterol (mg/dl) từ 200 đến 239, hoặc từ 5,2 đến 6,2 mmol/dl, có thể bắt tăng rủi ro bệnh tim mạch.
- Lượng cholesterol nhiều hơn 240, hoặc nhiều hơn 6,2 mmol/dl, thì nhiều rủi ro bệnh tim mạch.

(* Mối tương quan đo lượng cholesterol trong máu bằng con số mg trong 1 decilit máu (mg/dl). Các phòng thí nghiệm ở Việt Nam hay dùng đơn vị milimole/dL)
Đã theo hàng loạt cuộc khảo sát gần đây, nhiều Bác Sĩ khuyên bệnh nhân nên giữ cholesterol mức dưới 180 mg/dL.

Nhưng ngày nay việc đo lượng cholesterol trong máu thường đi thêm vào chỉ tiêu t, cho biết tỉ lệ LDL và HDL, nên cần căn vào hai thứ này thì chính xác hơn. LDL nên mức dưới 100 mg/dl, nếu là người bình thường. Nếu u, là người có những rủi ro khác về bệnh tim mạch, như là di truyền, hút thuốc, tiểu đường, mập phì, v.v thì nên giữ LDL mức dưới 70 mg/dL. Trẻ em nên có lượng LDL dưới 35 mg/dL. Trái lại, HDL cao thì tốt. Nên giữ HDL mức trên 50 mg/dl. Cũng có khi phòng thí nghiệm cho biết tỉ số cholesterol/HDL, gọi là tỉ lệ lượng rủi ro tim mạch. Tỷ số cholesterol là 200 mg/dl, HDL là 50 mg/dl, thì tỉ số là 200/50 hay là 4. Tỷ số này đáng quá 5. Giữ mức 3,5 là tốt nhất. Tuy nhiên, có ý kiến cho là không cần biết tỉ số này, cần căn vào lượng cholesterol tổng quát và LDL, HDL là được rồi.

=====

Năm Loại Thực Ăn Làm Giảm Cholesterol

BS Nguyễn Thị Như

Trước giờ chúng ta nói rất nhiều về những loại thực ăn làm tăng cholesterol và được khuyến là nên tránh chúng. Điều khác thì những thực ăn như thịt đỏ, lòng, trứng, tôm có nhiều cholesterol. Những thực ăn này lại là những được dùng để chế biến nhiều món ăn khoái khẩu nên nói gì thì nói chúng ta khó mà cấm lòng để tránh khỏi ăn những thực ăn này. Nhưng có những thực ăn nhiều cholesterol thì ngược lại, cũng có những thực ăn chế biến những đã không có cholesterol mà còn có tác dụng làm giảm mức cholesterol LDL tức loại cholesterol "xấu" và làm giảm nguy cơ bệnh tim. Những loại thực ăn này là gì và có thể chế biến thành những món ngon không? Sau đây là 5 loại thực ăn có tác dụng tốt kể trên. Còn chuyển thành chế biến thành thực ăn ngon thì chờ phần tiếp của Quỳ Việt.

1. Oatmeal và oat bran

Chúng ta đã biết là loại chất sợi tan được (soluble fiber) có tác dụng làm giảm cholesterol xấu LDL. Oatmeal chính là một loại ngũ cốc có chứa nhiều chất sợi tan được này. Chất này còn được tìm thấy nhiều trong đậu hình thận (kidney beans), mầm củ cải bắp củ brussel (brussels sprouts), táo, lê, psyllium, barley và mầm khô. Chất sợi tan được làm giảm cholesterol xấu LDL bằng cách nào? Bằng cách làm giảm sự hấp thụ của cholesterol từ ruột vào cơ thể. Chất sợi này giống như chất keo và có tác dụng kết dính với mầm (có chứa cholesterol) và cholesterol từ thực ăn rồi thải ra ngoài. Chế độ ăn khoảng 1 cup rau củ oatmeal mỗi ngày là sẽ thấy cholesterol giảm xuống. Nếu không

thích ăn oatmeal, ta có thể ăn oat bran hay cereal ăn như làm bột oatmeal hay oat bran. Nếu ta ăn 5 tới 10 gram chất sợi tan mỗi ngày, lượng cholesterol xấu LDL sẽ giảm đi 5 %.

2. Đậu Nành (Mùi đặc bài "Đậu Nành Cholesterol Bền")

Người Mỹ thường ăn nhiều thịt và nguồn chất đạm chính của họ là thịt và trứng nguồn protein ăn động vật. Sách về Mỡ thường cho rằng người Á Châu ăn ít thịt và nhiều chất đậu nành họ nên ít bị nguy cơ đau tim hơn người Mỹ. Tuy chúng ta cũng là người Á Châu nhưng khi qua sống ở Mỹ, nếu ăn thịt rất nhiều và uống rượu, thịt cá thì eh, chúng ta cũng tập ăn theo lối người Mỹ, tức là ăn thịt rất nhiều. Nhưng vô tình chúng ta đã bỏ đi một loại ăn uống tốt đó theo một chế độ ăn uống nguy hiểm.

Chất đạm đậu nành hay protein thực ăn chế biến từ đậu nành như đậu hũ, hạt đậu nành, sữa đậu nành, có thể làm giảm mức cholesterol xấu LDL và chất béo triglycerides, nhất là khi ăn thay thế nguồn chất đạm động vật.

Ăn 25 tới 50 grams chất đạm đậu nành mỗi ngày sẽ làm giảm cholesterol xấu LDL 4 tới 8 %. Tuy nhiên, chuyên này không đáng kể vì 25 tới 50 grams đậu nành rất nhiều, khó có người nào có thể ăn nhiều trong 1 ngày, huống gì trong mỗi ngày đều ăn như thế. Nhưng người có mức cholesterol rất cao sẽ đáng kể nếu nhiều người theo phương pháp ăn đậu nành này. Vì chất đạm làm giảm cholesterol có liên hệ tới protein amino acids của nó. Ngoài ra, đậu nành còn chứa một hợp chất tên là phytoestrogen. Chất này có thể làm giảm bệnh tim bằng cách làm nở động mạch vành tim.

Tuy nhiên phải cẩn thận nếu có triệu chứng loãng xương (thí dụ như có cơn hay chèn ép loãng xương) thì nên hỏi bác sĩ của mình trước khi ăn đậu nành vì sẽ loãng xương vì người ta chứa một ít estrogen thực vật chứa trong đậu nành có thể có tác động gì lên loãng xương hay không.

3. Walnuts

Chất walnuts được tìm thấy là hạt "óc chó" có lợi vì quả walnut cứng và lợi mỡ giảm như một bột óc. Để biết quả này ra, ta sẽ có hạt walnuts trông như hình quả thận nếu lợi mỡ không phồng như quả thận. Hạt walnut ăn bùi và ngon, có lợi của nhiều chất béo không bão hòa. Hạt walnuts có thể làm giảm mức cholesterol trong máu một cách đáng kể. Nhưng của nhiều chất béo không bão hòa, hạt walnut còn có thể giúp các mạch máu đàn hồi dễ dàng chất không cứng nhắc.

Nếu ăn nhiều hạt walnuts đến mức 20 % năng lượng của một ngày, mức cholesterol LDL có thể giảm xuống 12 %. Hạt hạnh nhân almonds cũng có tác động tương tự.

Tuy nhiên, bạn nên để ý là các loại hạt đậu chứa nhiều chất béo - dù là chất béo tốt - nên có nhiều calories. Nếu ăn nhiều quá, ta có thể bị lên cân. Tất nhiên hạt là thay vì dùng nhiều chất béo khác có hại như cheese, bơ, thịt mỡ ... ta thay thế chúng bằng hạt walnuts.

4. Cá có nhiều omega

Nhưng khi vào tuổi 70 cho thấy người Eskimo ở Greenland có mức bệnh tim thấp hơn người dân khác ở Greenland vào cùng một thời kỳ. Khi phân tích thực ăn của các người dân, người ta thấy dân Eskimo ăn ít chất béo bão hòa và rất nhiều omega-3 từ cá, cá voi hay hải cẩu.

Nhưng khi khác càng ngày càng cho thấy lợi của việc ăn cá. Nhưng nguồn chất omega-3 fatty acids là flaxseed, walnuts, dầu canola hay dầu đậu nành.

Chất omega-3 fatty acids làm giảm chất béo triglycerides. Ngoài ra nó còn giúp tim bằng cách giảm huyết áp, giúp tim đập đều hơn và giảm nguy cơ bị đông máu trong mạch. Người đã từng bị heart attack, dầu cá làm giảm nguy cơ chết bệnh tim.

Nên ăn ít nhất là 2 phần cá mỗi tuần. Nhưng loại cá sau đây chứa nhiều omega-3 fatty

Cholesterol Tốt, Cholesterol Xấu và Nấm Loài Thiệt Ăn Làm Giảm Cholesterol

Tác Giả: BS Vũ Quý Đà

Chúa Nhật, 15 Tháng 3 Năm 2009 12:35

acids như: mackerel, trout cá hồi, herring, sardines, albacore tuna và cá hồi salmon.

Tuy nhiên, nên nhớ cá chép có lợi cho tim khi ta ăn cá chép nướng lò hay nướng vỉ, không phải cá chiên hay cá làm sandwich.

5. Thức ăn có cho thêm chất plant sterols hay stanols

Hiện nay, nhiều nhà chế biến thức ăn có cho thêm một chất lý thuyết ra là sterols hay stanols. Những chất này có công thức hoá học rất giống cholesterol, do đó, có thể ngăn chặn việc hấp thụ cholesterol từ ruột vào máu khi ăn một lượng nhỏ.

Hai thức ăn có cho thêm chất sterols này là margarine và nước cam. Như vậy, chúng ta có thể giúp giảm cholesterol LDL khoảng 10 % mỗi ngày.

Những chất này không có ảnh hưởng lên chất triglycerides hay chất cholesterol "tốt" HDL. Nó cũng không có ảnh hưởng lên sự hấp thụ các loại vitamins tan trong mỡ đặc biệt như A, D, K, và E.