

Thực đơn tham khảo

Năng lượng: 1600 kcal

Áp dụng cho người nặng 50-55kg

Các món ăn	Đơn vị thường dùng
Bữa sáng: Bún cua	
Bún: 200g	1 lưng bát tô
Cua đồng: 30g	
Hành lá, rau thơm, nước dùng	
Bữa trưa: cơm, thịt gà rán, ruốc thịt lợn su hào luộc, canh rau giền	
Gạo tẻ: 75g	1 miệng bát cơm
Thịt gà rang: Thịt gà: 70g Gia vị	3-4 miếng
Ruốc thịt lợn: 10g	
Su hào luộc Su hào: 200g	1 bát con
Canh rau giền: Rau giền: 50g Dầu ăn	Nước canh 3 gấp nhỏ 1 thìa (5ml)
Bưởi: 200g	3 múi
Bữa tối: Cơm, thịt lợn luộc, đậu phụ rán, bí ngô xào, canh rau cải, chuối tiêu	
Gạo tẻ: 75g	1 miệng bát cơm
Thịt lợn luộc: Thịt lợn nạc: 70g	10-12 miếng
Đậu phụ rán: Đậu phụ: 65g Dầu ăn: 5ml	1 bìa 1 thìa cà phê
Bí ngô xào: Bí ngô: 200g Dầu ăn: 5ml	1 lưng bát con 1 thìa cà phê
Canh rau cải: Cải xanh: 50g	Nước canh 50ml 3 gấp
Chuối tiêu	1 quả

(*) Nguồn: Bộ Y Tế. Viện Dinh dưỡng.

Bảng thành phần các chất dinh dưỡng thông dụng trong thực phẩm Việt Nam 2017

Những hàm lượng cholesterol trong một số thực phẩm

Trứng và thủy hải sản



Lòng đỏ trứng gà: 200mg/ 1 lòng đỏ

Trứng vịt: 442mg/ 1 quả



Trứng gà: 235mg/ 1 quả

Mực tươi: 233mg/100g



Tôm biển: 152mg/100g
Nội tạng

Sữa bò tươi: 80mg/ 1 cốc 200ml



Tim lợn: 131mg/100g - Bầu dục lợn: 319mg/100g

Gan lợn: 301mg/100g - Ốc bò: 3010mg/100g

Ốc lợn: 2195mg/100g



VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

Số 48B, Tầng Bạt Hồ, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Email: ninvietnam@viendinhduong.vn

Website: www.viendinhduong.vn

KHOA DINH DƯỠNG LÂM SÀNG VÀ TIẾT CHẾ

Điện thoại: 024.666.525.898



VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

KHOA DINH DƯỠNG LÂM SÀNG VÀ TIẾT CHẾ



TÀI LIỆU

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

BỆNH RỐI LOẠN LIPID MÁU

Rối loạn lipid máu là gì?

Rối loạn lipid máu (RLLPM) là tình trạng bệnh lý khi có một hoặc nhiều thông số lipid bị rối loạn (tăng cholesterol hoặc tăng triglycerid, hoặc tăng LDL-c, hoặc giảm HDL-c...). RLLPM thường được phát triển cùng lúc với một số bệnh lý tim mạch - nội tiết - chuyển hóa. Đồng thời RLLPM cũng là yếu tố nguy cơ của bệnh lý này.

Những nguyên nhân thường gặp nào gây nên RLLPM

- Tăng sử dụng chất béo no và chất béo chuyển hóa
- Có thể do chế độ ăn uống nhiều cholesterol
- Tuổi
- Các yếu tố di truyền
- Giảm estrogen sau mãn kinh ở phụ nữ
- Cholesterol máu cao gia đình: cholesterol rất cao

Các yếu tố thuận lợi khác: béo phì và thừa cân, ít hoạt động thể lực, hút thuốc, uống quá nhiều rượu, chế độ ăn nhiều tinh bột (>60% năng lượng ăn vào)

Điều trị RLLPM bằng cách nào?

Việc điều trị RLLPM cần kết hợp giữa việc thay đổi lối sống và dùng thuốc.

Chế độ ăn uống

Nên

Sử dụng các loại ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, gạo lứt nảy mầm...



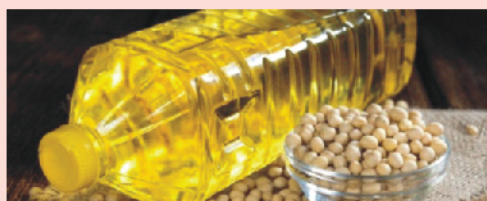
Sử dụng các loại thịt nạc, cá nạc bỏ da...



Sử dụng các loại sữa tách béo, sữa chua.



Sử dụng acid béo không no có trong các loại thực vật để chế biến món ăn: Sử dụng dầu thực vật để chế biến món ăn.



Bổ sung chất xơ, vitamin và các yếu tố vi lượng từ các loại rau, củ quả chín.



Chế độ ăn uống

Hạn chế



Hạn chế ăn quá nhiều nhất là những người thừa cân - béo phì



Mỡ động vật như mỡ lợn, mỡ bò, giảm cholesterol trong lòng đỏ trứng, bơ, tôm, mực, nội tạng động vật.

Hạn chế bia rượu



Tập luyện - vận động thể lực:

Thời gian tập 30-45 phút/ngày, 5 ngày mỗi tuần, cường độ tập và thời gian, tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe, nhất là những người có các bệnh mạch vành, tăng huyết áp, suy tim.