

Blood Cholesterol

What is cholesterol?

Cholesterol is a soft, waxy substance found among the lipids (fats) in the bloodstream and in all your body's cells. A high level of cholesterol in the blood is a major risk factor for coronary heart disease.

Sources of cholesterol

Cholesterol comes from two sources. It is produced in your body and found in foods that come from animals, such as meats, poultry, fish, seafood and dairy products. Foods from plants (fruits, vegetables, grains, nuts and seeds) do not contain cholesterol.

What is the normal blood cholesterol level?

Reference ranges (from American Heart Association)	Recommendation
Desirable : <200 mg/dl	You may need to contact your Physician for further discussion if you have a borderline or high level of cholesterol.
Borderline : 200-239 mg/dl	
High risk : > 240 mg/dl	

Simple Tips to prevent high blood cholesterol level:

1. Reduce the total amount of fat in your diet. Eat more vegetables and dietary fibers.
2. Reduce the intake of cholesterol-rich foods, such as lobster, oyster, shrimp, liver and egg yolk.
3. Participate in regular body exercise.



Chất mỡ trong máu

Chất mỡ là gì?

Chất mỡ (cholesterol) là một loại sáp, mềm tìm thấy trong chất béo lipid (mỡ) trong máu và trong tất cả các tế bào trong cơ thể. Chất mỡ trong máu cao là nguy cơ chính của bệnh về động mạch tim.

Những nguồn có chất mỡ

Chất mỡ có từ hai nguồn. Nó được cơ thể sản xuất và có trong thực phẩm từ súc vật, chẳng hạn như thịt, thịt gà, cá, hải sản và các sản phẩm làm bằng sữa. Thực phẩm từ cây cỏ (trái cây, rau quả, ngũ cốc, đậu và hạt) không có chất mỡ.

Mức độ bình thường của chất mỡ trong máu là gì?

Khoảng cách căn bản (từ Hội Tim Mạch Mỹ)	Khuyến cáo
Mong muốn : <200 mg/dl	Nên liên lạc với bác sĩ để thảo luận thêm nếu có chất mỡ nằm trong mức giới hạn hay nguy cơ cao.
Giới hạn : 200-239 mg/dl	
Nguy cơ cao : > 240 mg/dl	

Chỉ dẫn đơn giản để phòng ngừa độ mỡ cao trong máu:

1. Giảm bớt tất cả số lượng chất béo khi ăn. Dùng nhiều rau cải và chất sợi.
2. Bớt ăn những thực phẩm chứa nhiều chất mỡ, chẳng hạn như tôm hùm, hào, tôm, gan và trứng đỏ trứng.
3. Tập thể dục thường xuyên.

