

BacSi1.com

Nhật ký mỡ máu + thực đơn giảm cholesterol

Hiểu chỉ số — ăn đúng — theo dõi tiến bộ qua từng lần xét nghiệm

✓ Đọc chỉ số lipid

✓ Thực đơn Việt giảm mỡ

✓ Bảng theo dõi qua các lần XN

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

Hiểu chỉ số mỡ máu (lipid)

Chỉ số	Ý nghĩa	Mức mong muốn (tham khảo)
Cholesterol toàn phần	Tổng lượng cholesterol	< 5,2 mmol/L
LDL-C ("xấu")	Gây lắng đọng mảng xơ vữa	< 3,4 mmol/L (thấp hơn nếu có bệnh tim/tiểu đường — theo bác sĩ)
HDL-C ("tốt")	Dọn cholesterol khỏi mạch máu	> 1,0 (nam) / > 1,3 (nữ) mmol/L
Triglyceride	Chất béo trong máu	< 1,7 mmol/L

Quan trọng: mục tiêu LDL được bác sĩ cá thể hóa theo nguy cơ tim mạch tổng thể (tuổi, huyết áp, hút thuốc, tiểu đường, tiền sử). Một chỉ số đơn lẻ không nói lên tất cả — đừng tự ý ngưng/đổi thuốc.

Nguyên tắc ăn giảm mỡ máu

Nên tăng	Nên giảm/tránh
Rau xanh, trái cây; yến mạch, gạo lứt, đậu; cá béo (2 lần/tuần); dầu thực vật; hạt	Mỡ động vật, da, nội tạng, đồ chiên rán; bơ, phô mai; đồ ngọt, nước ngọt (tăng triglyceride); rượu bia

Kèm theo: vận động 150 phút/tuần, bỏ thuốc lá, giảm cân nếu thừa cân — có thể cải thiện đáng kể mỡ máu.

Thực đơn mẫu 3 ngày (kiểu Việt)

Bữa	Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3
Sáng	Cháo yến mạch + chuối	Bánh mì đen + trứng luộc + sữa không đường	Phở gà (bỏ da, ít béo) + rau
Trưa	Cơm gạo lứt + cá hấp + rau luộc + canh	Cơm + ức gà + đậu phụ + rau xào ít dầu	Cơm + cá kho nhạt + rau + canh chua
Tối	Súp rau củ + đậu + ít cơm	Salad + cá ngừ + khoai lang	Cơm ít + tôm hấp + rau luộc
Phụ	Táo/ổi, hạt óc chó	Sữa chua không đường	Bưởi, hạnh nhân

Bảng theo dõi qua các lần xét nghiệm

Ngày XN	Chol TP	LDL	HDL	Triglyceride	Cân nặng / ghi chú

Đọc thêm phiếu xét nghiệm của bạn:
bacsi1.com/cong-cu/doc-ket-qua-xet-nghiem

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai (WHO, Bộ Y tế, ADA, hội chuyên khoa...); BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026).

© 2026 BacSi1.com — vui lòng không chỉnh sửa nội dung khi chia sẻ lại.