

THỰC ĐƠN MẪU:

Bữa sáng: 1 bát phở bò: 150g bánh phở, 40g thịt bò; 1 quả chuối tiêu loại vừa.

Bữa trưa: Cơm 2 lưng bát (gạo 100-120g); Thịt lợn nạc rim: 50g thịt lợn; Rau muống xào: 1 bát con đầy; Dưa hấu 200g (đã bỏ vỏ).

Bữa chiều: Khoai lang 1 củ to (250g)

Bữa tối: Cơm 2 lưng bát (gạo 100g); Đậu phụ 50g; Thịt bò xào cần tỏi: 100g rau và 30g thịt bò; Bí xanh luộc 200g (1 bát con đầy); Đu đủ chín 100g.

Dầu thực vật 20ml (cả ngày).

Để đa dạng hoá thực phẩm cho các bữa ăn, có thể thay thế như sau:

Nhóm cung cấp chất Protein: 40g thịt lợn = 40g cá, tôm, lươn, hoặc 50g giò, 1 quả trứng, 60g batê, 60g tiết lợn luộc, 60g nhộng, 180ml sữa bò tươi, 200 sữa chua, 25g sữa bột toàn phần, 20g sữa bột tách béo, 60g đậu phụ, 230ml sữa đậu nành không đường.

Nhóm cung cấp Glucid: 60g bánh phở tương đương 1/3 bát cơm đầy hoặc 1 cái bánh mì to, 80g bún, 30g mì sợi, 1/4 lạng miến, 1 bắp ngô nếp to, 70g khoai lang hoặc khoai sọ, 100g khoai tây, 50g sắn củ.

Quả chín cũng là nguồn cung cấp nhiều glucid, do vậy muốn ăn nhiều quả chín phải bớt cơm: 1/3 bát cơm có cung cấp năng lượng tương đương 4 múi bưởi to, 2 quả cam to, 10 quả chôm chôm, 2 quả chuối tây to, 2 quả chuối tiêu to, 800g dưa hấu, ½ quả dứa, 1 quả hồng đỏ to hoặc 3 quả hồng ngâm to, 5 múi mít dai, ½ quả na vừa, 1 má xoài chín, 250g đu đủ chín.

DINH DƯỠNG CHO BỆNH RỐI LOẠN LIPID MÁU



VIỆN DINH DƯỠNG

TRUNG TÂM GIÁO DỤC TRUYỀN THÔNG DINH DƯỠNG *Địa chỉ: 48B - Tầng Bạt Hố - Hà Nội *ĐT: 84-4-9720608 *E-mail: viendinhduong@hn.vnn.vn *Website: <http://www.nutrition.org.vn>

NGUYÊN TẮC:

Nguyên tắc chung: Chế độ ăn có mức năng lượng vừa phải.

Hạn chế ăn các thực phẩm nhiều chất béo (bơ, mỡ, thịt ba chỉ, thịt mỡ, nước luộc thịt...). Không ăn các thực phẩm có nhiều cholesterol như: tim, gan, bầu dục, lòng lợn, não, tuỷ sống, tiết... Hạn chế sử dụng các thực phẩm chế biến sẵn: thịt hộp, xúc xích, nước ngọt, bánh kẹo ngọt...

Ăn nhiều rau (> 300g/ngày), quả chín (ít nhất 100g/ngày) và các thực phẩm có bổ sung nhiều chất xơ.

Tăng cường các hoạt động thể lực: 30-45 phút/ngày.

Thực hiện đa dạng thực phẩm trong từng bữa ăn: ăn 15-20 loại thực phẩm khác nhau trong ngày.

Chế biến thức ăn: hạn chế các món quay, xào, nên làm các món luộc, hấp.

Uống đủ nước: 2-2,5l/ngày.

Nếu uống sữa đậu nành, sữa nên uống không đường, tốt nhất là sữa gầy (sữa bột tách bơ). Không nên uống sữa đặc có đường.

Nên ăn đều đặn, không bỏ bữa, không để quá đói, vì nếu bị quá đói sẽ ăn nhiều trong các bữa ăn sau làm mỡ tích lũy nhanh hơn.



Nên ăn 3-4 bữa/ngày.

Không nên ăn vào lúc tối muộn trước khi đi ngủ.

Cơ cấu khẩu phần trong ngày:

Năng lượng 30kcal/kg thể trọng;

Protid 12-14%;

Lipid 15-20% tổng năng lượng;

Cholesterol < 200mg;

Chất xơ 20-25g;

Đủ vi chất (A, B, C, E acid folic).

