



# Vietnamese Mental Health Services

*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

Hội Tâm Thân Việt Nam

越南心理保健服務

## Chất Béo

## 脂肪

Fats and Oils



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

## **Lời xin phép trước**

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

## **Advanced permission Request**

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

## **預先徵求許可**

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，預先徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非牟利性，而是為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和保健知識傳播。

## Chất Béo

... “Bác sĩ nói máu tôi có nhiều chất béo và đã cấp thuốc uống cùng dặn kiêng đủ thứ. Tôi rất lo sợ, không biết có nguy hại cho sức khỏe không, chứ ăn uống mà cái gì cũng cứ coi bộ khó theo quá!”...



Trên đây là một trong những câu chuyện đang được nói đến nhiều tại các buổi họp mặt của cộng đồng chúng ta ở Vương Quốc Anh. Vậy chất béo là gì?

Con người ai cũng cần đến nó cả, vì đó là nguồn sản xuất năng lượng chính của cơ thể, chuyên chở các vitamin tan trong mỡ như A, D, E và K, là thành phần thiết yếu của màng bao ngoài tế bào và là tiền thân của các hóc môn quan trọng như cortisol, corticosteroid, aldosterone, hóc môn testosterone của phái nam và oestrogen của nữ giới.

Chất béo được chia hai loại chính tùy theo số lượng nguyên tử hydrogen (H<sup>+</sup>) gắn vào:

- bão hòa (saturated fat), chứa đựng nhiều H<sup>+</sup>
- không bão hòa (unsaturated fat), có rất ít H<sup>+</sup>. Chất này lại được phân biệt là không bão hòa đơn (mono-unsaturated fat) và không bão hòa đa (poly-unsaturated fat)

Thức ăn nào cũng có ít nhiều chất béo “tốt” và “xấu”:

- Loại “tốt” gồm có:
  - Chất béo không bão hòa đơn chứa đựng a xít béo thiết yếu (omega-6 esstensial fatty acid), có trong dầu olive, sunflower, dầu mè, các loại hạt và đậu, quả avocado, sữa đậu nành.
  - Chất béo không bão hòa đa chứa đựng a xít béo thiết yếu omega-3 (omega-3 essential fatty acid), có trong các loại cá như tuna, trout, salmon, mackerel, herring, trong hạt bí ngô, lá rau xanh đậm, hành tỏi.
- Loại “xấu” gồm có:
  - Chất béo bão hòa, có trong thịt, tôm cua, trứng, sữa, cheese, bơ.
  - Chất béo hydrogen hóa (hydrogenated fat hoặc transfat) trong margarine cứng, các loại bánh ngọt làm với chất này.

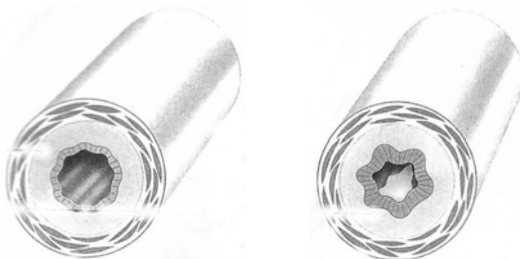
Thành phần của chất béo là Triglycerides, Phospholipids và Sterol. Triglycerides là nguồn năng lượng trữ bị của cơ thể, và là một lớp cách ly cùng bảo vệ các cơ quan; phospholipids hiện diện trong lớp bao ngoài tế bào; sterols, như cholesterol, giữ nhiều vai trò quan trọng, nên xin nói rõ thêm về nó.

### **Cholesterol**

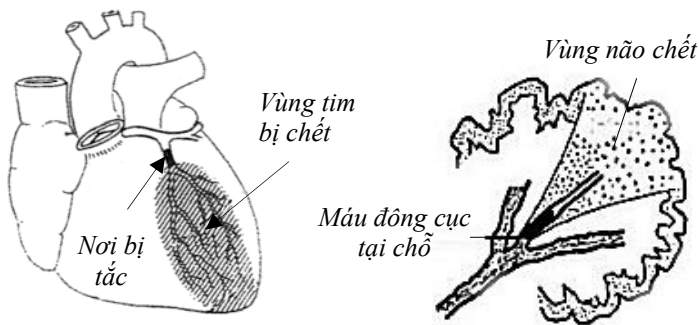
Là một chất béo cần thiết cho cơ thể, dự phần vào việc tạo ra các vitamin và hóc môn, muối mật giúp cho sự tiêu hóa mỡ.

Phần lớn cholesterol do gan sản xuất (70%), số còn lại là từ thực phẩm ăn vào. Một số yếu tố cũng ảnh hưởng đến sự tăng cholesterol: di truyền, căng thẳng tinh thần, bệnh về chuyển hóa, ví dụ tiểu đường, hút thuốc quá nhiều. Cholesterol được chuyên chở trong cơ thể phối hợp với một chất đạm, tên gọi chung là lipoprotein, gồm hai loại: loại có tỷ trọng thấp (low density lipoprotein, LDL) và loại có tỷ trọng cao (high density lipoprotein, HDL).

LDL là loại “xấu” (‘bad guy’), dễ đóng mảng, đóng lớp ở mạch máu tạo ra chứng xơ vữa (atherosclerosis), có nguy cơ đưa đến tắc mạch máu đỏ, ở tim gây nhồi máu cơ tim (heart attack), ở cổ và não gây đột quỵ (stroke). HDL ngược lại là loại “tốt” (‘good guy’) đem cholesterol về gan để chuyển hóa và bài tiết ra ngoài.



Mạch máu bình thường   Mạch máu đóng mảng   M a c h



Nhồi máu cơ tim

Đột quỵ

Lượng cholesterol trung bình trong máu là dưới 5.2 mmol/lít (dưới 200mg/dl). Từ 5.2 đến 6 mmol/lít (200 – 240mg/dl) được coi là hơi cao, cần phải để ý đến, còn trên 6 mmol/lít (trên 240mg/dl) thì nguy cơ tắc mạch máu có thể xảy ra. Ngoài ra, người ta còn đo riêng lượng LDL, và HDL nữa: với LDL lý tưởng là dưới 3.4 mmol/lít (dưới 130mg/dl), còn với HDL thì càng nhiều càng tốt (nếu HDL dưới 0.9 mmol/lít hay dưới 35mg/dl thì phải để ý coi chừng).

### Chữa trị cholesterol cao

Được tiến hành bằng dược phẩm cộng thêm với sự ăn uống chọn lọc.

- Dược phẩm

Thuốc bác sĩ sử dụng chủ yếu là loại *Statin*, nhưng thuốc không phải là kém nguy hiểm, nên một số đã được thu hồi như Cerivastatin (*Lipobay*), Simvastatin

(Zocor), loại hiện lưu hành là Atorvastatin (*Lipitor*). Các biến chứng gồm có: viêm gan, yếu cơ, tế bào cơ bị hủy hoại (rhabdomyolysis).

- Ăn uống chọn lọc

Ăn uống là một phần quan trọng giúp bảo vệ sức khỏe, nhất là đối với quý vị có lượng máu cholesterol cao và đã được cấp thuốc uống hạ nó xuống. Ngay cả những ai có cholesterol bình thường, ngừa bệnh hơn là chữa bệnh, ăn uống tốt, thực phẩm có sự chọn lọc sẽ giúp tránh được một số bệnh hiểm nghèo.

- Với thức ăn chính là gạo, bánh mì, nên chọn loại nâu hơn là trắng, đi kèm với cereals pha sữa đã gạn chất béo ra (skimmed milk). Giảm bớt càng nhiều càng tốt mì ống, mì sợi.
- Về thức uống, uống mỗi ngày 2.5 lít nước, giúp cho các xơ sợi trong thức ăn nở lớn, kích thích gan sản xuất ra thêm HDL và ngăn bớt sự hấp thụ chất béo. Sữa đậu nành không đường, trà nhất là trà xanh, nước trái cây nguyên chất, cà phê đắng, rượu vang đỏ một cốc nhỏ mỗi ngày đều tốt. Sữa uống nên dùng loại skimmed milk.
- Ăn nhiều rau quả tươi, các loại đậu và hạt, đậu phụ, tất cả chứa nhiều chất chống oxi-hóa như vitamin C, E, beta-carotene và selenium, có tác dụng ngăn LDL đóng vào thành mạch máu. Về rau, tránh chiên xào, chỉ ăn sống, luộc, nấu canh.

- Ít nhất là hai lần mỗi tuần ăn cá loại béo như salmon, markerel, sardine, herring, tuna, tất cả nên hấp, nướng hoặc nấu canh, tránh rán dầu mỡ; nếu phải ăn cá hộp, hãy chọn loại ngâm nước muối (fish in brine) thì hơn. Chất a xít béo omega-3 trong cá làm tăng sự nhạy ứng với insulin và ngăn máu ít bị đông cục lại.
- Tôm cua, trứng chứa nhiều cholesterol, nhưng khi ăn vào thường được gan chuyển hóa rồi đào thải qua đường ruột, nên lượng cholesterol máu ít bị ảnh hưởng. Tuy nhiên, không phải vì thế mà ăn thả dãn, gan có thể không hoạt động như mong muốn.
- Không nên ăn nhiều thịt, chỉ thỉnh thoảng làm một bữa thịt gà bỏ da đi, còn heo, bò, cừu hãy chọn loại nạc, tất cả đều nướng, bỏ lò, hấp, luộc, đừng rán xào với dầu mỡ. Các lòng heo, cừu cũng vậy, càng ít đựng tới càng tốt. Nên tránh các loại thức ăn làm sẵn như hamberger, salami, patê, xúc xích, lạp xưởng.
- Về dầu ăn, hãy chọn dầu olive, sunflower, rapeseed, hemp seed, tất cả chứa nhiều a xít béo omega-6, giúp làm hạ LDL xuống và tăng HDL lên. Nên loại khỏi danh sách mua ở cửa hàng mỡ heo (lard), margarine cứng, bơ, cheese.
- Ngoài ra có một điều cần biết là:



- Các khoáng chất như magnesium (25mg x 3/ngày), chromium (200mcg/ngày) có khả năng làm hạ LDL xuống và tăng HDL lên. Vitamin E có trong dầu olive, sunflower, các loại hạt, quả avocado (hoặc 400IU/ngày) giúp bảo vệ thành mạch máu khỏi cho LDL đóng vào.
- Tập thể dục thường xuyên cũng là một cách để làm hạ LDL xuống và giảm bớt căng thẳng tinh thần.
- Thuốc lá gây hư hại thành mạch máu, tạo điều kiện cho chất béo đóng vào.



Mỗi năm tại Vương Quốc Anh có 270,000 người chết vì bị kích tim, do chất béo đóng vào mạch máu vành tim. Con số này quá cao, phần lớn do ăn uống bừa bãi lại thiếu vận động. “Sức khỏe là vàng”, các điều kiêng cử nêu trên không phải là quá khó để theo, cái gì cũng do thói quen mà ra cả. Mong rằng các đồng hương hãy cố giữ đúng hầu có một cuộc sống tốt lành.

## 脂肪

- “醫生說我的血液中脂肪含量很高，開藥給我食，並告訴我要戒口。我很害怕，不知道是不是否有害健康，飲食方面這也戒那也戒，似乎會很難遵照的！”

- -

以上的故事是咱們社區見面時經常討論的話題之一。那什麼是脂肪呢？

脂肪是人體細胞膜的主要成分，它也是人體能量產生的主要來源，運送脂溶性維生素 A, D, E 和 K 等，是細胞膜的重要組成部分，也是人體重要激素的前生，如皮質醇激素，cortisol，糖皮質激素，醛固酮 aldosterone，雄性的舉酮激素 testosterone 和婦女的雌激素 oestrogen。

脂肪分為兩大類，根據氫原子（H+）的含量而區分：

- 飽和脂肪 (saturated fat) ， 含多氫原子（H+）
- 不飽和脂肪 (unsaturated fat) ， 含較少氫原子（H+）。這脂肪再被分為單不飽和脂肪酸 (mono-unsaturated fat) 和多不飽和脂肪酸 (poly-unsaturated fat)

所有的食物都含有 “好” 和 “壞” 的脂肪：

- “好” 的脂肪包括：
  - 單不飽和脂肪含有必需脂肪酸Ω-6 (omega-6 essential

fatty acid)，多在橄欖油、葵花籽油、芝麻油、各種堅果和豆類、鱷梨、豆漿中。

- 多不飽和脂肪含有必需脂肪酸 $\Omega$ -3 (omega-3 essential fatty acid)，多在鮭魚、鱒魚、鮭魚、鯖魚、鮭魚、鮭魚、南瓜籽、深綠色葉菜、蔥、蒜中。
- “壞” 的脂肪包括：
  - 飽和脂肪，多在肉類，貝殼類，雞蛋，牛奶，奶酪，牛油中。
  - 氫化脂肪或反式脂肪 (hydrogenated fat hoặc transfat) 多在人造硬黃油，或用它製成的糕點。

脂肪的組成包括三酸甘油酯 Triglycerides，磷脂 Phospholipids 和固醇 Sterol。三酸甘油酯是身體的能量儲備來源，和絕緣層保護身體的器官；磷脂呈現在細胞外膜；固醇，如膽固醇，保持更重要的作用，以下是關於它的明確說明。

## 膽固醇 Cholesterol

膽固醇是人體不可缺少的物質，它參與創造各種維生素和激素、膽汁酸、以幫助消化脂肪。

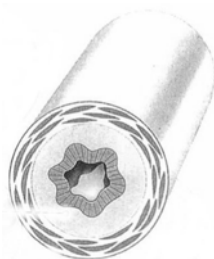
大部分膽固醇由肝產生（70%），而其餘的是從食物中攝取。有幾個因素也會影響膽固醇的增加：遺傳，精神緊張，代謝性疾病，如糖尿病，吸煙過多。膽固醇在體內與一種蛋白質互相

配合運送，蛋白質的統稱為脂蛋白 lipoprotein，包括兩種類型：低比重脂蛋白 (low density lipoprotein, LDL) 和高比重脂蛋白 (high density lipoprotein, HDL)。

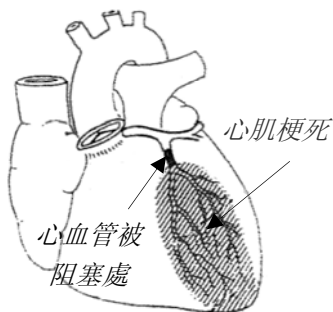
低高密度脂蛋白 (low density lipoprotein, LDL) 是“壞”(bad guy)，容易積聚在血管壁上，產生動脈粥樣硬化 (atherosclerosis)，導致血流被阻礙的風險，在心臟會造成心肌梗死 (heart attack)，在頸部和腦會造成中風 (stroke)。反過來，高密度脂蛋白 (high density lipoprotein, HDL) 是“好”的 (good guy)，可將多餘的膽固醇運送回肝臟排出體外。



正常血管



脂肪聚集血管



心臟病發作



中風

液中的膽固醇平均低於 5.2mmol/l (200mg/dl 以下) 。由 5.2 至 6mmol/l (200-240mg/dl) 被認為稍高，需要注意，如果超過 6mmol/l (240mg/dl 以上) ，就會有血管被阻塞的危機。另外還會再分析總膽固醇中的高密度脂蛋白 (HDL) 及低密度脂蛋白 (LDL) 的份量有多少：低密度脂蛋白理想的數量是 3.4mmol/l 以下 (130mg/dl 以下) ，高密度脂蛋白則是越多越好 (如果高密度脂蛋白低於 0.9mmol/l 或 35mg/dl 以下，就必須留意) 。

## 高膽固醇的治療

高膽固醇的治療是以藥物再加上飲食節制。

- 藥品

醫生給多數高膽固醇病患者的主要藥物是「他汀類」*Statin*，然而藥物亦不是沒有危險，因此有些已經被回收如 *Cerivastatin (Lipobay)*，*Simvastatin Zocor*，目前流行的有 *Atorvastatin (Lipitor)* 。藥物的副作用包括：肝炎；肌肉衰弱和橫紋肌溶解 (rhabdomyolysis) 。

- 飲食節制

飲食對保護健康是重要的一部分，尤其是對有高血脂並正在服藥予降低的人仕，即使正常膽固醇的人仕亦然，所謂預防疾病勝於治療。精緻的餐飲，食品的選擇，將有助於避免一些疾病。

- 主要食物是米、麵包的話應該選擇糙米或全麥的，而不是白的，早餐應食穀物加脫脂牛奶 (skimmed milk)。盡量減少食用麵條和通心粉。
- 飲料，每天喝 2.5 公升的水，可幫助膳食的纖維擴大，刺激肝臟產生較多的高密度脂蛋和阻止脂肪的吸收。無糖豆奶，綠茶，原質果汁，咖啡，每日一杯紅酒，牛奶則最好用脫脂奶。
- 多食新鮮蔬果，各種豆類和堅果仁，豆腐都含有多抗氧化劑，如維生素 C, E,  $\beta$ -胡蘿蔔素和硒，具有防止低密度脂蛋白積聚在血管壁上。至蔬菜應該避免煎炒，最好生食，用水煮或煮湯。
- 每星期最少食兩次多油魚如鮭魚、鯖、沙丁、鰵，鮪魚，最好烹飪是以蒸、烤或煮湯，避免用油煎炸；罐頭魚類則選擇浸泡鹽水的 (fish in brine)。魚油的 $\Omega$ -3 脂肪酸增加胰島素的敏感性和防止血液凝塊的形成。
- 蝦、蟹和蛋含多膽固醇，一般進食後得到肝的轉化然後排出體外，因而血液的膽固醇不被影響。然而並非如此而沒節制的進食，肝臟可能會不能如預期般活動。
- 不要進吃多肉，只是偶爾吃去皮雞肉，而豬、牛、羊肉等要選擇瘦的。烹飪方法以燒烤、蒸或沸水煮，不要以油煎炸。至於動物內臟和一些加工食品如漢堡包，香腸，肉醬，臘腸等最好避免不要吃用。

- 食用油最好選擇橄欖油、葵花籽、油菜籽、大麻種子，它們都含豐富 $\Omega$ -6 脂肪酸，能幫助降低低密度脂蛋白和增加高密度脂蛋白。盡量避免豬油(lard)、硬牛油和奶酪。
- 另外還有一些需要知道的事項：
  - 各種礦物質如鎂(magnesium) –每日服三次，每次 25mg，鉻(chromium) 每日一次 200mcg，能幫助降低低密度脂蛋白和增加高密度脂蛋白。在橄欖油、葵花籽油、各種堅果仁類和鰐梨果(avocado)的維他命 E 可幫助保護血管壁，避免低密度脂蛋白聚積。
  - 定期運動是降低低密度脂蛋白和減輕精神壓力的方法之一。
  - 香煙會損害血管壁，使脂肪容易聚積。



在英國每年有 27 萬人死於心臟病發作，因為冠狀動脈血管中的脂肪聚積。這個數字是很高，主要是由於缺乏飲食節制。

“健康是金”，上述飲食節制並不是太難遵循，一切都會習慣成自然。希望諸位同鄉嘗試保持並有一個良好的生活方式。

*This Booklet is published with the support of:*

*Department of Health*

*The City Bridge Trust*

*Lambeth, Southwark, Lewisham NHS*



*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

**Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務**

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: [info@vmhs.org.uk](mailto:info@vmhs.org.uk) Website: [www.vmhs.org.uk](http://www.vmhs.org.uk)



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955