

Protect Your Heart: Choose Fats Wisely

Bảo Vệ cho Tim của Quý Vị: Chọn Chất Béo Một Cách Khôn Ngoan

Toolkit No. 7

Bộ Dụng Cụ Số 7

Why should I choose fats wisely? Tại sao tôi phải chọn chất béo một cách khôn ngoan?

Diabetes increases your chances of having a heart attack or a stroke. But you can protect your heart and blood vessels by choosing fats wisely. Some kinds of fat, such as butter and shortening, can increase your cholesterol and your chances of heart disease. Other kinds, such as olive oil and canola oil, protect your heart by lowering your cholesterol levels.

Bệnh tiểu đường làm gia tăng cơ hội quý vị bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ. Nhưng quý vị có thể bảo vệ cho tim và huyết quản của mình bằng cách chọn chất béo một cách khôn ngoan. Một vài loại chất béo, như bơ và chất béo dùng để làm cho bánh xốp và dòn, có thể gia tăng cholesterol và cơ hội bị bệnh tim của quý vị. Các loại khác, như dầu olive và dầu canola, bảo vệ cho tim bằng cách hạ thấp mức cholesterol.

All fats are high in calories. If you're trying to lose weight, you'll still want to limit the amount of fat you eat. The types and amounts of fat appear in the Nutrition Facts area of food labels.

Tất cả chất béo đều có hàm lượng ca-lô-ri cao. Nếu muốn sụt cân, quý vị vẫn nên giới hạn số lượng chất béo mà mình ăn. Các loại và số lượng chất béo có ghi trong phần Dữ Kiện Dinh Dưỡng (Nutrition Facts) trên nhãn hiệu thực phẩm.

How can I choose fats wisely? Làm thế nào để tôi chọn chất béo một cách khôn ngoan?

- Try these steps to protect your heart and blood vessels:
- Eat less total fat, especially less saturated fat and *trans* fat.
- Cut back on foods that are high in cholesterol.
- Choose the kinds of fat that can help lower your cholesterol levels.
- Hãy thử các cách thức sau đây để bảo vệ cho tim và huyết quản của quý vị:
- Ăn bớt tổng lượng chất béo, đặc biệt là bớt chất béo bão hòa và axit béo (trans fat).
- Cắt giảm các thực phẩm có nhiều cholesterol.
- Chọn các loại chất béo nào có thể giúp làm hạ mức cholesterol của quý vị.

Fats that increase your chances of heart disease and stroke

Chất béo làm tăng cơ hội bị bệnh tim và đột quỵ của quý vị

Saturated fat, *trans* fat, and cholesterol increase your blood cholesterol and can cause a buildup of materials that can clog your blood vessels. The blood supply to your heart can be blocked, leading to a heart attack. A blockage in the blood vessels going to your brain can result in a stroke.

Chất béo bão hòa, axit béo (*trans* fat), và cholesterol làm tăng cholesterol trong máu và có thể cấu các chất liệu làm nghẽn huyết quản của quý vị. Nguồn cấp máu cho tim của quý vị có thể bị tắc nghẽn, làm cho lên cơn đau tim. Các mạch máu đi đến não bị nghẽn có thể gây đột quỵ (stroke).



Eating low-saturated-fat, low-cholesterol foods can protect your heart and blood vessels.

Ăn thực phẩm có chất béo bão hòa thấp, cholesterol thấp có thể bảo vệ cho tim và huyết quản của quý vị.

Saturated fat

Chất béo bão hòa

Saturated fat can raise your cholesterol level.

Chất béo bão hòa có thể làm tăng mức

cholesterol của quý vị.

Sources of saturated fat	
bacon and bacon grease	gravy made with meat drippings
Butter	lard and shortening
Chocolate	high-fat meats like regular ground beef, bologna, hot dogs, sausage and spareribs
coconut and coconut oil	palm oil and palm kernel oil
cream sauce	poultry skin
high-fat dairy products, such as cheese, cream, ice cream, whole milk, 2% milk and sour cream	
fatback and salt pork	

Các nguồn chất béo bão hòa	
thịt heo mỡ và mỡ của loại thịt này	nước sốt làm bằng nước thịt chảy ra
Bơ	mỡ heo và chất béo làm cho bánh xốp và dòn
sô cô la	thịt có nhiều chất béo như thịt bò nghiền thông thường, bologna, hot dogs, đôi xúc xích và sườn heo
dừa và dầu dừa	dầu cọ và dầu hạt cọ (palm)
sốt kem	da gà/vịt
các sản phẩm sữa có nhiều chất béo như phó mát, kem, cà rem, sữa nguyên chất, sữa 2% và kem chua	
mỡ lửng và thịt heo muối	

Trans-unsaturated fatty acids (*trans* fats)

Axit béo không bão hòa (*trans* fats)

Trans fats can also raise your cholesterol level.

Axit béo cũng có thể làm tăng mức cholesterol của quý vị.

Sources of <i>trans</i> fat	
processed foods like snacks and baked goods with hydrogenated oil or partially hydrogenated oil	
stick margarines	
Shortening	
some fast food items such as French fries	

Các nguồn axit béo

Các loại thực phẩm được xử lý như thức ăn vật và đồ ăn
đút lò có dầu hydro hóa và hydro hóa một phần

thỏi margarines

chất béo dùng làm bánh

một vài món ăn nhanh như khoai tây chiên

Cholesterol

Cholesterol

Your body makes some of the cholesterol in your blood. The rest comes from the foods you eat. Foods from animals are the main sources of dietary cholesterol.

Cơ thể tạo ra một số cholesterol trong máu của quý vị. Phần còn lại do thức phẩm mà quý vị ăn. Thức phẩm tạo ra từ thú vật là các nguồn ăn uống chính có cholesterol.

Sources of cholesterol

high-fat dairy products

egg yolks

liver and other organ meats

high-fat meat and poultry

Các nguồn cholesterol

các sản phẩm sữa có nhiều chất béo

lòng đỏ trứng

gan và các thịt đồ lòng khác

thịt và gia cầm có nhiều chất béo

Fats that can protect your heart

Các chất béo có thể bảo vệ cho tim của quý vị

Monounsaturated fats, polyunsaturated fats, and special cholesterol-lowering margarines can actually protect your heart by lowering your blood cholesterol. That's why it's better to use them instead of saturated fat. Another kind of protective fat, called omega-3 fatty acids, is found in some types of fish.

Chất béo không bão hòa đơn (Monounsaturated), chất béo đa ghép không tạo cholesterol (polyunsaturated), và margarine đặc biệt làm hạ cholesterol có thể thực sự bảo vệ được tim bằng cách hạ mức cholesterol trong máu của quý vị. Đó là lý do tại sao tốt hơn là dùng các chất béo này thay vì dùng chất béo bão hòa. Một loại chất béo bảo vệ khác, được gọi là axit béo omega-3, tìm thấy nơi một số loại cá.

Monounsaturated fat

Chất béo không bão hòa đơn

Monounsaturated fat, one type of unsaturated fat, can lower your blood cholesterol.

Chất béo không bão hòa đơn (Monounsaturated fat), một loại chất béo không bão hòa, có thể hạ thấp cholesterol trong máu của quý vị.

Sources of monounsaturated fat

avocado

canola oil

nuts like almonds, cashews, pecans and peanuts

olive oil and olives

peanut butter and peanut oil

sesame seeds

Các nguồn chất béo không bão hòa đơn

avocado

dầu canola

các hạt như hạt hạnh nhân (almonds), hạt điều (cashews), quả hồ đào (pecans) và đậu phộng

dầu olive và quả olive

bơ đậu phộng và dầu đậu phộng

hạt mè

Polyunsaturated fat

Chất béo đa ghép không tạo cholesterol

Polyunsaturated fat, another type of unsaturated fat, protects your heart.

Chất béo đa ghép không tạo cholesterol (Polyunsaturated fat), một loại chất béo khác không bão hòa, bảo vệ cho tim của quý vị.

Sources of polyunsaturated fat	
corn oil	walnuts
cottonseed oil	pumpkin or sunflower seeds
safflower oil	soft (tub) margarine
soybean oil	mayonnaise
sunflower oil	salad dressings

Các nguồn chất béo không tạo cholesterol	
dầu bắp	quả óc chó (walnut)
dầu hạt bông gòn (cottonseed)	hạt bí ngô hoặc hoa hướng dương
dầu rum (safflower)	margarine mềm
dầu đậu nành	mayonne
dầu hoa hướng dương	dầu trộn xà lách

Omega-3 fatty acids

Axit béo Omega-3

This type of fat helps prevent clogging of the arteries. Some types of fish are high in omega-3 fatty acids. Eat fish, prepared a low-fat way, 2 or 3 times a week. Choose broiling, baking, grilling, or steaming. You can also buy tuna packed in water and make tuna fish salad with low-fat or fat-free mayonnaise.

Loại chất béo này giúp ngăn sự tắc nghẽn các huyết quản. Một vài loại cá có nhiều chất axit béo omega-3. Ăn cá, nấu nướng theo cách thức ít béo, 2 hoặc 3 lần mỗi tuần. Chọn cách nướng, bỏ lò, nướng vỉ, hoặc hấp. Quý vị cũng có thể mua cá ngừ đóng hộp trong nước và làm xà lách cá ngừ với sốt mayonne có ít hoặc không có chất béo.

Sources of omega-3 fatty acids	
albacore tuna	rainbow trout
Herring	sardines
Mackerel	salmon

Các nguồn Axit béo Omega-3	
cá ngừ albacore	cá hồi cầu vồng (rainbow trout)
cá trích	cá mòi
cá thu	cá hồi

Special cholesterol-lowering margarine

Margarine đặc biệt hạ thấp cholesterol.

Having 2 to 3 tablespoons of a cholesterol-lowering margarine every day can lower your cholesterol. These margarines contain plant stanols or plant sterols, ingredients that keep cholesterol from being absorbed. You'll find several types at the grocery store in the margarine section.

Dùng từ 2 - 3 muỗng nhỏ margarine hạ thấp cholesterol mỗi ngày có thể làm hạ mức cholesterol của quý vị. Các loại margarine này có chất stanols gốc thảo mộc hoặc chất sterol gốc thảo mộc, các chất liệu giữ cho cholesterol khỏi bị hấp thu. Quý vị sẽ thấy có nhiều loại tại tiệm thực phẩm tại khu margarine.

For more help, ask your health care team for copies of these brochures:

Để được giúp đỡ thêm, hãy xin nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị cấp các bản sao của mấy cuốn sách nhỏ sau đây:

- Toolkit No. 6: *Protect Your Heart: Make Wise Food Choices*
- Toolkit No. 8: *Protect Your Heart: Cook with*

Heart-Healthy Foods

- Toolkit No. 9: *Protect Your Heart: Check Food Labels to Make Heart-Healthy Choices*
- Bộ Dụng Cụ Số 6: *Bảo Vệ Tim của Quý Vị: Các Lựa Chọn Thực Phẩm Khôn Ngoan*
- Bộ Dụng Cụ Số 8: *Bảo Vệ Tim của Quý Vị: Nấu ăn với thức ăn lành mạnh cho tim*
- Bộ Dụng Cụ Số 9: *Bảo Vệ Tim của Quý Vị: Kiểm tra nhãn hiệu thực phẩm để có sự lựa chọn lành mạnh cho tim*



American Diabetes Association
1-800-DIABETES (342-2383) www.diabetes.org
©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04