

Nội dung bài viết

1. [Cholesterol ở màng sinh chất có vai trò:](#)
2. [Kiến thức tham khảo về Cholesterol](#)

### ***Cholesterol ở màng sinh chất có vai trò:***

- A. Liên kết với protein hoặc lipid đặc trưng riêng cho từng loại tế bào, có chức năng bảo vệ và cung cấp năng lượng
- B. Có chức năng làm cho cấu trúc màng thêm ổn định và vững chắc hơn.
- C. Là ngu ền dự trữ năng lượng cho tế bào
- D. Làm nhiệm vụ vận chuyển các chất, thụ thể thu nhận thông tin

### ***Kiến thức tham khảo về Cholesterol***

#### **1. Cholesterol là gì?**

**Cholesterol** là một thành phần của lipid máu, đồng thời đóng vai trò quan trọng trong hầu hết các hoạt động của cơ thể. Cholesterol là một yếu tố không thể thiếu trong quá trình hoạt động của tế bào sợi thần kinh, cũng như trong việc sản xuất một số loại hormone, giúp cơ thể hoạt động bình thường và khỏe mạnh.

Cholesterol được hình thành từ 2 ngu ền là từ trong cơ thể tổng hợp hoặc từ thức ăn. Khoảng 75% **cholesterol trong máu** được sản xuất ở gan và các cơ quan khác trong cơ thể, phần còn lại là từ thức ăn. Các loại thực phẩm có chứa cholesterol đều là các loại thức ăn có ngu ền gốc từ động vật như thịt, sữa, lòng đỏ trứng, phù tạng động vật.

#### **2. Phân loại Cholesterol**

**Cholesterol có 2 loại chính:** LDL - Cholesterol “xấu” và HDL- Cholesterol “tốt”.

Ngoài ra còn có Lp(a) Cholesterol, một biến thể của LDL – Cholesterol.

a) LDL – Cholesterol (loại xấu)

**LDL – cholesterol** đóng vai trò vận chuyển hầu hết cholesterol trong cơ thể. Nếu hàm lượng cholesterol này tăng nhiều trong máu thì có nguy cơ xuất hiện hiện tượng lắng đọng mỡ ở thành mạch máu (đặc biệt ở tim và phổi) gây xơ vữa động mạch, chính vì vậy LDL – cholesterol được gọi là cholesterol “xấu”. Các mảng xơ vữa này dần dần có thể gây hẹp hay tắc mạch máu, thậm chí có thể vỡ mạch máu đột ngột, dẫn đến các biến chứng nguy hiểm như nh ồi máu cơ tim hay tai biến mạch máu não.

Hàm lượng LDL – cholesterol tăng có thể phụ thuộc vào các yếu tố gia đình, chế độ ăn uống, các thói quen có hại cho sức khỏe như hút thuốc lá, không tập thể dục thường xuyên hoặc người mắc các bệnh cao huyết áp, đái tháo đường.

b) HDL - Cholesterol (loại tốt)

**HDL - Cholesterol** chiếm khoảng 25 – 30% hàm lượng cholesterol có trong máu. HDL – Cholesterol đóng vai trò vận chuyển cholesterol từ máu đi về gan, đồng thời cũng đưa cholesterol ra khỏi các mảng xơ vữa động mạch, hạn chế gây ra các biến chứng tim mạch nguy hiểm, vì vậy được gọi là cholesterol “tốt”.

Hàm lượng HDL – Cholesterol giảm có thể liên quan đến thói quen hút thuốc lá, không tập thể dục thường xuyên, thừa cân, béo phì...