

Träc gi& chúng ta nói rät nhiäu vä nhäng loäi thäc ăn làm tăng cholesterol và đäc khuyên là nên tránh chúng. Đäi khái thì nhäng thäc ăn nhä thät đä, lòng, träng, täm có nhiäu cholesterol. Nhäng thäc ăn này loäi thäng đäc dùng đä chä biän nhiäu món ăn khoäi khäu nên nói gì thì nói chúng ta khó mà cäm lòng đä tránh khäi ăn nhäng thäc ăn này.

Nhäng có nhäng thäc ăn nhiäu cholesterol thì ngäng cäi, cũng có nhäng thäc ăn chäng nhäng đã không có cholesterol mà còn có tác đäng làm giäm mäc cholesterol LDL täc loäi cholesterol "xäu" và làm giäm nguy cä bänh tim. Nhäng loäi thäc ăn này là gì và có thä chä biän thành nhäng món ngon không? Sau đây là 5 loäi thäc ăn có tác đäng tät kä trên. Còn chuyän chä biän thành thäc ăn ngon thì chäc phäi häi bà Quäc Viät.

1. Oatmeal và oat bran

Chúng ta đã biät là loäi chät säi tan đäc (soluble fiber) có tác đäng làm giäm cholesterol xäu LDL. Oatmeal chính là mät loäi ngũ cäc có chäa nhiäu chät säi tan đäc này. Chät này còn đäc tìm thäy nhiäu trong đäu hình thän (kidney beans), mäm cäa bäp cäi brussel (brussels sprouts), táo, lê, psyllium, barley và män khô.

Chät säi tan đäc làm giäm cholesterol xäu LDL bäng cách nào? Bäng cách làm giäm sä häp thäcäa cholesterol tä ruät vào cä thä. Chät säi này giäng nhä chät keo và có tác đäng kät häp väi mät (có chäa cholesterol) và cholesterol tä thäc ăn räi thäi ra ngoài.

Chä cän ăn khoäng 1 cup räi oatmeal mäi ngày là sä thäy cholesterol giäm xuäng. Näu không thích ăn oatmeal, ta có thä ăn oat bran hay cereal ăn loänh làm bäng oatmeal hay oat bran.

Näu ta ăn 5 täi 10 gram chät säi tan đäc mäi ngày, loäng cholesterol xäu LDL sä giäm đi 5%.

2. Đäu nänh

Năm Loài Thực Ăn Làm Giảm Cholesterol

Tác Giả: BS NGUYỄN THỊ NHƯ

Thứ Sáu, 26 Tháng 12 Năm 2008 06:06

Người Mỹ thường ăn nhiều thịt và nguồn chất đạm chính của họ là từ thịt và từ những nguồn thực ăn động vật. Sách về Thực ăn cho người Á Châu ăn ít thịt và nhiều chất đạm từ nguồn thực ăn nên ít bị nguy cơ đau tim hơn người Mỹ. Tuy chúng ta cũng là người Á Châu nhưng khi qua sống ở Mỹ, nếu ăn thịt so với động vật, thịt cá thì eh, chúng ta cũng tập ăn theo lối người Mỹ, tức là ăn thịt rất nhiều. Nhờ vậy vô tình chúng ta đã bị đi mất lối ăn uống tốt theo một chế độ ăn uống nguy hiểm.

Chất đạm từ đậu nành hay những thực ăn chế biến từ đậu nành như đậu hũ, hạt đậu nành, sữa đậu nành, có thể làm giảm mức cholesterol xấu LDL và chất béo triglycerides, nhất là khi ăn để thay thế nguồn chất đạm động vật.

Ăn 25 tới 50 grams chất đạm đậu nành mỗi ngày sẽ làm giảm cholesterol xấu LDL 4 tới 8%. Tuy nhiên, chuyên này không đáng kể vì 25 tới 50 grams đậu nành rất nhiều, khó có người nào có thể ăn nhiều trong 1 ngày, huống gì trong mỗi ngày để ăn như thế. Nhưng người có mức cholesterol rất cao sẽ được lợi nhiều nếu theo phương pháp ăn đậu nành này.

Việc đậu nành làm giảm cholesterol có lẽ có liên hệ tới những chất amino acids của nó. Ngoài ra, đậu nành còn chứa một hợp chất tên là phytoestrogen. Chất này có thể làm giảm bệnh tim bằng cách làm nở động mạch vành tim.

Tuy nhiên phải lưu ý rằng thịt vú hay có nhiều nguy cơ ung thư vú (thể dù như có mỡ hay chế biến ung thư vú) thì nên hỏi ý bác sĩ của mình trước khi ăn đậu nành vì sẽ lợi hơn vì người ta chế biến rất nhiều estrogen thực vật chứa trong đậu nành có thể có tác động gì lên ung thư vú hay không.

3. Walnuts

Chất walnuts được biết đến nhiều nhất là hạt "óc chó" có lẽ vì quả walnut cứng và lõi lõm giống như một bả óc. Để biết quả này ra, ta sẽ có hạt walnuts trông như hình quả thận nếu lõi lõm không phồng như quả thận. Hạt walnut ăn bùi và ngon, có lẽ chứa nhiều chất béo không bão hòa. Hạt walnuts có thể làm giảm mức cholesterol trong máu một cách đáng kể. Nhờ chứa nhiều chất béo không bão hòa, hạt walnut còn có thể giúp các mạch máu đàn hồi dẻo dai chứ không cứng nhắc.

Những Loại Thực Ăn Làm Giảm Cholesterol

Tác Giả: BS NGUYỄN THỊ NHƯ

Thứ Sáu, 26 Tháng 12 Năm 2008 06:06

Nếu ăn nhiều hạt walnuts đến mức 20% năng lượng của một ngày, mức cholesterol LDL có thể giảm xuống 12%. Hạt hạnh nhân almonds cũng có tác dụng tương tự.

Tuy nhiên, bạn nên chú ý là các loại hạt đều chứa nhiều chất béo - dù là chất béo tốt - nên có nhiều calo. Nếu ăn nhiều hạt quá, ta có thể bị lên cân. Tốt hơn hết là thay vì dùng những chất béo khác có hại như cheese, bơ, thịt mỡ... ta thay thế chúng bằng hạt walnuts.

4. Cá có nhiều mỡ

Những khảo cứu vào thập niên 70 cho thấy người Eskimo ở Greenland có mức bệnh tim thấp hơn những người dân khác ở Greenland vào cùng một thời kỳ. Khi phân tích thực ăn của các người dân, người ta thấy dân Eskimo ăn ít chất mỡ bão hòa và rất nhiều mỡ omega-3 từ cá, cá voi hay hải cẩu.

Những khảo cứu khác càng ngày càng cho thấy ích lợi của việc ăn cá. Những nguồn chất omega-3 fatty acids là flaxseed, walnuts, dầu canola hay dầu đậu nành.

Chất omega-3 fatty acids làm giảm chất béo triglycerides. Ngoài ra nó còn giúp tim bằng cách giảm huyết áp, giúp tim đập đều hơn và giảm nguy cơ bị đông máu trong mạch. Những người đã từng bị heart attack, dầu cá làm giảm nguy cơ chết bất thành hình.

Nên ăn ít nhất là 2 phần cá mỗi tuần. Những loại cá sau đây chứa nhiều chất omega-3 fatty acids như: mackerel, trout, herring, sardines, albacore tuna và cá hồi salmon.

Tuy nhiên, nên nhớ cá chỉ có lợi cho tim khi ta ăn cá nướng lò hay nướng vỉ, không phải cá chiên hay cá làm sandwich.

5. Thực ăn có cho thêm chất plant sterols hay stanols

Năm Loài Thực Ăn Làm Giảm Cholesterol

Tác Giả: BS NGUYỄN THỊ NHƯỖN

Thứ Sáu, 26 Tháng 12 Năm 2008 06:06

Hiện nay, nhiều nhà chế biến thực ăn có cho thêm một chất lỵy tỵ thực vỵt ra là sterols hay stanols. Những chất nỵy có công thỵc hóa hỵc rỵt giỵng cholesterol, do đۆ, có thỵ ngăn chỵn viỵc hỵp thỵ cholesterol tỵ ruỵt vào máu khi n mỵc này giỵm xuỵng.

Hai thỵ có cho thêm chất sterols này là margarine và nỵc cam. Những vỵy, chúng ta có thỵ giúp giỵm cholesterol LDL khoỵng 10% mỵi ngày.

Những chất này không có ỵnh hỵng lên chất mỵ triglycerides hay chất cholesterol "tỵ t" HDL. Nó cũng không có ỵnh hỵng lên sỵ hỵp thỵ các loỵi vitamins tan trong mỵ đỵc nhỵ A, D, K, và E.