

Năm Loài Thực Ăn Làm Giảm Cholesterol

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Thị Như
Thứ Hai, 25 Tháng 1 Năm 2010 11:18

Trước giờ chúng ta nói rất nhiều về những loại thực ăn làm tăng cholesterol và được khuyến là nên tránh chúng.

Đi khái thì những thực ăn như thịt đỏ, lòng, trứng, tôm có nhiều cholesterol. Những thực ăn này loại thực ăn được dùng để chế biến nhiều món ăn khoái khẩu nên nói gì thì nói chúng ta khó mà cấm lòng để tránh khỏi ăn những thực ăn này.

Những có những thực ăn nhiều cholesterol thì ngược lại, cũng có những thực ăn chúng ta đã không có cholesterol mà còn có tác dụng làm giảm mức cholesterol LDL tức là loại cholesterol "xấu" và làm giảm nguy cơ bệnh tim. Những loại thực ăn này là gì và có thể chế biến thành những món ngon không? Sau đây là 5 loại thực ăn có tác dụng tốt kể trên. Còn chuyện chế biến thành thực ăn ngon thì chắc phải hỏi bà Quê Việt.

1. Oatmeal và oat bran



Chúng ta đã biết là loại chất sợi tan được (soluble fiber) có tác dụng làm giảm cholesterol xấu LDL. Oatmeal chính là một loại ngũ cốc có chứa nhiều chất sợi tan được này. Chất này còn được tìm thấy nhiều trong đậu hình thận (kidney beans), mầm củ cải bắp (brussels sprouts), táo, lê, psyllium, barley và mận khô.

Nấm Loài Thực Ăn Làm Giảm Cholesterol

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Thị Như n
Thứ Hai, 25 Tháng 1 Năm 2010 11:18

Chất sợi tan để làm giảm cholesterol xấu LDL bằng cách nào? Bằng cách làm giảm sự hấp thụ của cholesterol từ ruột vào cơ thể. Chất sợi này giúp ngăn chặn chất béo và có tác dụng kết hợp với mật (có chứa cholesterol) và cholesterol từ thức ăn rồi thải ra ngoài.

Chỉ cần ăn khoảng 1 cup sợi oatmeal mỗi ngày là sẽ thấy cholesterol giảm xuống. Nếu không thích ăn oatmeal, ta có thể ăn oat bran hay cereal ăn như làm bánh oatmeal hay oat bran. Nếu ta ăn 5 tới 10 gram chất sợi tan mỗi ngày, lượng cholesterol xấu LDL sẽ giảm đi 5%.

2. Đậu nành



Người Mỹ thường ăn nhiều thịt và nguồn chất đạm chính của họ là thịt và trứng nên nguồn thức ăn động vật. Sách về Mỹ thường cho rằng người Á Châu ăn ít thịt và nhiều chất đậu nành hơn nên ít bị nguy cơ đau tim hơn người Mỹ.

Tuy chúng ta cũng là người Á Châu nhưng khi qua sống ở Mỹ, nơi thức ăn rất rẻ so với đồng lương, thịt cá thì rẻ hơn, chúng ta cũng tiếp tục ăn theo lối người Mỹ, tức là ăn thịt rất nhiều. Nhờ vậy vô tình chúng ta đã bỏ đi một lợi ích ăn uống tốt đẹp theo một chế độ ăn uống nguy hiểm.

Nhóm Loài Thực Ăn Làm Giảm Cholesterol

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Thị Như n
Thứ Hai, 25 Tháng 1 Năm 2010 11:18

Chất béo m t đ u nành hay nh ng th c ăn ch bi n t đ u nành nh đ u hũ, h t đ u nành, s a đ u nành, có th làm gi m m c cholesterol x u LDL và ch t béo triglycerides, nh t là khi ăn đ thay th ngu n ch t đ m đ ng v t.

Ăn 25 t i 50 grams ch t đ m đ u nành m i ngày s làm gi m cholesterol x u LDL 4 t i 8%. Tuy nhiên, chuy n này không đ g i th c hi n đ c vì 25 t i 50 grams đ u nành r t nhi u, khó có ng i nào có th ăn n i trong 1 ngày, hu ng g i trong m i ngày đ u ăn nh th . Nh ng ng i có m c cholesterol r t cao s đ c l i nhi u nh t n u theo ph ng pháp ăn đ u nành này.

Vi c đ u nành làm gi m cholesterol có l có liên h t i nh ng ch t amino acids c a nó. Ngoài ra, đ u nành còn ch a m t h p ch t tên là phytoestrogen. Ch t n y có th làm gi m b nh tim b ng cách làm n đ ng m ch vành tim.

Tuy nhiên ph n b ung th vú hay có nhi u nguy c ung th vú (thí d nh có m hay ch b ung th vú) thì nên h i l i bác sĩ c a mình tr c khi ăn đ u nành v i s l ng l n vì ng i ta ch a bi t rõ ch t estrogen th c v t ch a trong đ u nành có th có tác đ ng gì lên ung th vú hay không.

3. Walnuts



Ch walnuts đ c t đ i n đ ch là h t "óc chó" có l vì qu walnut c ng và l i l m gi ng nh m t b óc. Đ p v qu này ra, ta s có h t walnuts trông nh hình qu th n n i l i nh ng l i l m ch không ph ng nh qu th n. H t walnut ăn b i và ngon, có l ch a nhi u ch t béo không bão hòa.

H t walnuts có th làm gi m m c cholesterol trong máu m t cách đáng k . Nh ch a nhi u ch t béo không bão hòa, h t walnut còn có th giúp các m ch máu đàn h i đ dàng ch không

Năm Loài Thực Ăn Làm Giảm Cholesterol

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Thị Như n
Thứ Hai, 25 Tháng 1 Năm 2010 11:18

cáng nhác.

Náu ăn nhiáu hát walnuts đán mác 20% năng láng cáa mát ngày, mác cholesterol LDL có thá há xuáng 12%. Hát hánh nhân almonds cũng có tác đáng táng tá. Tuy nhiên, bán nên đá ý là các loái hát đáu cháa nhiáu chát béo - dù là chát béo tát - nên có nhiáu chát calories. Náu ăn nhiáu hát quá, ta có thá bá lên cân. Tát hán hát là thay vì dùng nháng chát béo khác có hái nhá cheese, bá, thát má.. ta thay thá chúng báng hát walnuts.

4. Cá có nhiáu má



Nháng kháo cáu vào tháp niên 70 cho tháy ngái Eskimo ở Greenland có mác bánh tim tháp

Nhóm thực phẩm Giảm Cholesterol

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Thị Như
Thứ Hai, 25 Tháng 1 Năm 2010 11:18

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 béo bão hòa và rất nhiều omega-3 từ cá, cá voi hay hải cẩu.

Những loại dầu 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 cholesterol béo triglycerides. Ngoài ra nó còn giúp tìm kiếm cách giảm huyết áp, giúp tìm đường cho insulin và giảm nguy cơ biến động máu trong mạch. Những người đã từng bị heart attack, dầu cá làm giảm nguy cơ chết đột ngột.

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 có lợi cho tim khi ta ăn cá nướng lò hay nướng vỉ, không phải chiên hay cá làm sandwich.

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



Hiện nay, nhiều nhà chế biến thực phẩm có cho thêm một chất lấy từ thực vật ra là sterols hay stanols. Những chất này có công thức hóa học rất giống cholesterol, do đó, có thể ngăn chặn việc hấp thụ cholesterol từ ruột vào máu khi ăn một lượng nhỏ của chúng.

Năm Loại Thực Ăn Làm Giảm Cholesterol

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Thị Như n
Thứ Hai, 25 Tháng 1 Năm 2010 11:18

Hai thực có cho thêm chất sterols này là margarine và nước cam. Nhờ vậy, chúng ta có thể giúp giảm cholesterol LDL khoảng 10% mỗi ngày.

Những chất này không có ảnh hưởng lên chất mỡ triglycerides hay chất cholesterol "tốt" HDL. Nó cũng không có ảnh hưởng lên sự hấp thụ các loại vitamins tan trong mỡ đặc biệt như A, D, K, và E.