

Ăn Cá Có Ích Lợi Gì.

Tác Giả- Nguyễn Thị Ngọc Chánh & Nguyễn Ngọc Lan
Thứ Năm, 09 Tháng 2 Năm 2012 13:23

Từ trước tới giờ, các nhà khoa học đều nhìn nhận rằng nguồn chất acid béo Omega-3 tìm thấy trong cá rất tốt cho sức khỏe của chúng ta.



Omega-3 là gì?

Đây là chất acid béo thiết yếu (essential fatty acid) nằm trong nhóm chất béo không bão hòa đa (polyunsaturated)

Có 3 loại Omega-3:

1- Alpha linolenic acid (ALA): có nhiều nhất trong hạt lanh (linseed, flaxseed, graines de lin), trong đậu nành, trong hạt dẻ (walnuts), trong các loại đậu ăn làm tất cả các thực vật và trong đậu Canola (colza)... Riêng hai loại đậu nành (soybean oil) và đậu hạt dẻ, ngoài chất béo Omega-3 ra, chúng cũng còn có chứa một tỉ lệ khá cao chất béo Omega-6 nữa;

2- Eicosapentaenoic acid (EPA): một phần nhỏ, chỉ 15% được chuyển thành chất acid béo ALA, phần lớn còn lại được tìm thấy trong cá tôm sò, mà đặc biệt là trong một số cá sống ở vùng nước lạnh như cá salmon, mackerel, herring, trout, sardine, halibut, v.v... Bên cạnh đó, bênh ngoài những rau củ hay thực phẩm lá cũng như bênh stress đều là những yếu tố gây trở ngại trong việc chuyển hóa ALA ra EPA;

3- Docosahexaenoic acid (DHA): được thấy nhiều trong các loài thủy sản và trong sữa mẹ.

Omega-3 có nhiều lợi ích và bênh tìm thấy là do chính vì vậy nó có tính kháng viêm, làm giảm áp huyết, làm giảm nồng độ triglycerides, kích thích nitric oxide xuất hiện trong mạch, giảm sự kết tụ tiểu cầu và giảm những eicosanoids gây viêm.

Omega-3 và nhu cầu của chúng ta.

Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO) khuyến cáo nhu cầu về Omega-3 như sau: ALA từ 0.8g đến 1.1g/ngày và EPA+DHA từ 0.3g đến 0.5g/ngày.

Trung bình để có được 1.3g Omega-3, thì cần ăn một trong những loại thực phẩm ăn như sau:

+ Omega-3 nguồn gốc thực vật (ALA)

- 2 muỗng cà phê hạt lanh xay

- 1/2 muỗng cà phê (2ml) dầu hạt lanh

- 1/4 tách noix de Grenoble

Ăn Cá Có Ích Lạ Gì.

Tác Giả: Nguyán Tháng Chánh & Nguyán Ngác Lan
Thứ Năm, 09 Tháng 2 Năm 2012 13:23

- 13gr hạt Graines de chanvre (hemp)
- 1 muỗng canh dầu canola (colza)
- 22ml dầu dừa
- + Omåa-3 nguán gåc thåy sån (EPA+ DHA)
- 70g cá salmon Atlantic (cá nuôi)
- 90g cá pink salmon (trong lon)
- 90g cá måi sardine
- 70g cá herring (hareng)
- 120g cá white tuna (thon) låi trong lon

Ăn cá tốt cho sức khỏe tim mạch.

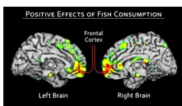
Omåa-3 có ích trong việc làm hạ cholesterol và triglyceride trong máu, ngừa a hiån tång máu bå đång cåc (antithrombotic), ngừa nghån måch vành, giúp điåu hòa nhịp tim (antiarrhythmic) và nhå đå mà tránh đåc nguy cå chåt båt đåc kå tå.

Bånh tim mạch là nguyên nhân gây tå vong hàng đåu tåi các quåc gia công nghiåp.

Chåt acid béo Omåa-3 đã xuåt hiån thåt đång lúc, và đã đåc nhiåu nguån i xem nhå måt vå cåu tinh đåi våi hå. Đång våy, các nhà khoa håc đåu nhìn nhån tính chåt tåt đåp cåa Omåa-3 trong viåc phòng ngừa phån nào các bånh vå tim mạch.

Kå nghå thåc phẩm và kå nghå thuåc thiên nhiên đã không bå lå cå håi khai thác các måt hàng có chåa chåt Omåa-3 đå mong håt båc måt cách nhanh chóng. Quång cáo cåa hå råt håp đån và råt tinh vi đå mê hoåc nguån i tiêu thå.

Nguån Omåa-3 tå thåc våt, tåt nhåt vån là dầu lạnh, hạt lạnh. Kå đå là nguån Omåa-3 đång våt mà điån hình là hai chåt EPA và DHA tå cá... Và chúng ta nên biåt là cá đåc đánh båt ngoài biån có chåa nhiåu Omåa-3 hån cá nuôi!



Ăn cá giúp ngừa bệnh lú lån Alzheimer./strong>

Tháng 11/2011 vừa qua, måt khåo cåu cåa Hoa Kå lån đåu tiên chång minh rång nhång nguån i ăn cá thång xuyên ít bå teo não, hoåc có thå giúp làm chåm låi så phåt triån cåa bånh Alzheimer.

Cá nång hay håp hoåc luộc (broiled or baked) tốt hơn cá chiên (fried) trong må nóng vì så làm cho Omåa-3 bå måt đi.

Khåo cåu trên đã så dång phång pháp Magnetic Resonance Imaging MRI (phång pháp cång

Ăn Cá Có Ích Lợi Gì.

Tác Giả: Nguyán Tháng Chánh & Nguyán Ngác Lan
Thứ Năm, 09 Tháng 2 Năm 2012 13:23

háng tá) đá đo và so sánh hình ánh não bá mát sá ngái cao tuái.

Eating Fish Reduces Risk of Alzheimer's Disease, Pitt Study Finds

Video. <http://video.foxnews.com/v/1322124357001/eating-fish-may-reduce-risk-of-alzheimers/>

Ăn cá đúng cách.

*/ Tránh ăn nháng lát cá có áo bát sán bán ngoài chá, vì nó tháng cháa nhiáu chát béo Trans rát xáu.

Chát béo Trans và bánh tim mách:

http://www.vietbao.com/D_1-2_2-282_4-140656/

*/ Hán chá viác dùng các loái cá nhá cá máp (shark), cá tuna, cá lái kiám (swordfish), và cá trout là nháng loái cá có cháa nhiáu tháy ngân nhát. Chát náy cũng ánh háng không tát cho bào thai;

*/ Ăn cá tát cho bánh tim mách và còn ngáa đác bánh Alzheimer, nên sá ích lái cáa viác ăn cá ván trái hán là viác cá ăn cá vì sá bá nhiám tháy ngân hay dioxin... Chá cán nháng phán đáng mang thai nên cán thán hán;

*/ Ăn cá ván tát hán ăn thát vì cá cháa ít chát béo bão hòa hán;

*/ Ăn cá ván là giái pháp tát hán là uáng nháng viên đáu cá, vì ngoài chát Oméga-3 có trong mác cá ra, nó cũng còn có cháa nháng chát dinh dáng khác náa, cháng hán nhá chát Selenium mà không tháy có trong viên đáu cá;

*/ Sau đây là mát vài thí dá vá Oméga-3 á mát sá loái tháy sán (100g): cá salmon 1.8g, sardine 1.4g, hering 1.2, mackerel 1.0, trout 1.0, swordfish 0.7, tuna 0.7, haddock 0.2, cod 0.2, tôm tép 0.3, sò 0.5-0.7 (USDA Nutrient database for standard reference).

Oméga-3 và káng há thác phám.

Đây chính là cá hái báng vàng cáa káng há thác phám.

Tái Canada, Công ty sáa Natrel cho trán đáu hát lạnh vào sáa đá tăng cáng thêm Oméga-3.

Công ty Neilson Dairy Oh sán xuát ra mát loái sáa giàu chát Oméga-3 DHA, báng cách cho trán thêm chát DHA cáa cá vào thác ăn hán háp dùng nuôi bò sáa.

Công ty Kraft tung ra thá tráng loái sauce mayonnaise có tăng cáng chát Oméga-3, báng cách cho trán thêm đáu đáu nánh trong sauce, nháng cách náy cũng có cái bát lái là đáng thái nó cũng làm tăng chát Oméga-6 lên.

Trên thá tráng, rát nhiáu sán phám có tăng cáng thêm Oméga-3.

Cháng hán fromage có Oméga-3 làm tá sáa vát tá nháng bò cái đác cho ăn kháu phán đác

Ăn Cá Có Ích Lợi Gì.

Tác Giả: Nguyán Tháng Chánh & Nguyán Ngác Lan
Thứ Năm, 09 Tháng 2 Năm 2012 13:23

biät cät länh vä chät DHA cäa cäa. Hiäu fromage Black Diamond cä chäa 0.1g Omåa-3 cho mäi 30g, trong sän y 20mg lä DHA.

Träng gätäng cäng Omåa-3, sän xuät ra tä nhäng gämäi đä đäc nuäi bäng thäc phäm hän häp cä trän thäm 20% hät länh. Träng gä loäi näy rät to vä cä chäa läi 0.4g Omåa-3, trong sän y 8mg lä DHA. Phäi cän ít nhät 20 quä träng mäi häy väng cä đäc mät sä läng chät acid båe Omåa-3 täng đäng väi sä Omåa-3 trong 90g cäa salmon.

Viên dầu cá thì sao?



Träng häp ai khäng thäch än cäa thäi cä thä uäng cäc viän supplement däu cäa. Täu theo loäi däu cäa mäng đä Omåa-3 cä thä thay đäi tä 100mg đän 700mg chät Omåa-3 EPA+DHA... Cäng cä sän phäm väa chäa däu cäa mäng thäi cäng cä chäa cäc loäi däu khäch, nhä däu bourrache (borage oil), däu onagre (primrose oil), däu carthame (safflower oil), v.v. Đäc biät nhu cäu trung bänh häng ngäy cäa chäng ta ä vào khoäng: 500mg EPA+DHA. Nän nhä lä däu cäa khäch väi däu gan cäa. Däu gan cäa đäc sä đäng đä cung cäp vitamin A vä vitamin D... Muän cä đä nhu cäu Omåa-3 cän thiät, chäng ta cän phäi uäng mät sä läng län däu gan cäa, vä y cä thä cä nguy cä bäng đäc do thäng đä vitamin A vä vitamin D. Nhäng ai cä vän đä mäu huyät, hoäc đäng sä đäng thuäc khäng đäng (warfarin, heparin) thäi cän phäi thän träng khi däng däu cäa. Däng quäa nhiäu däu cäa cä thä bän mäa vä đä tiäu chäy. Vä tänh chät gäy loäng mäu cäa däu cäa, cho nän näu uäng trän 3g Omåa-3 trong mät ngäy cä thä bä chäy mäu cam. University of Maryland- Medical center. Omega-3 fatty Acids

<http://www.umm.edu/altmed/articles/omega-3-000316.htm>

Hiän nay, täi Bäc Mä, däu cäa vän cän đäc xäp trong nhäm thäc phäm bä sung (dietary supplement), vä y luät lä kiäm soát chät läng cäc loäi däu cäa vän cän läng läo chä chäa đäc chät chänh phäa bän đäc phäm. Cäc liäu läng Omåa ghi trän nhän hiäu đäi khi cäng khäng chäc gä đäng väi chät läng cäa sän phäm chäa đäng trong chai!

Cäch ngäa bänh tim mäch tät nhät vän lä...

+ Giäm thiäu däu mä, än ít thät đä (thät bä, thät heo, thät dä cäu), tränh cäc loäi chät båe xäu nhä chät båe bäo hòa vä chät båe Trans;

Ăn Cá Có Ích Lợi Gì.

Tác Giả: Nguyán Tháng Chánh & Nguyán Ngác Lan
Thứ Năm, 09 Tháng 2 Năm 2012 13:23

+ Dùng các loại chất béo tốt, như chất béo không bão hòa đơn (mono-unsaturated) có nhiều trong dầu olive, và chất béo không bão hòa đa (poly-unsaturated) nhiều trong các loại dầu thực vật như dầu canola, dầu đậu nành, vừng;

+ Dùng cá 2-3 lần trong tuần, ăn nhiều rau đậu, hạt đậu và trái cây tươi;

+ Ngoài ra, cần biết rượu, bia thuốc;

+ Và như vậy nên uống, tập thể dục thể thao đều đặn và thường xuyên.

The American Heart Association có đưa ra khuyến cáo sau đây: Tổng số chất béo (tốt lẫn xấu) ăn vào trong một ngày không được vượt quá giới hạn 30% của nhu cầu năng lượng (2.000 calories). Một nửa số chất béo trên phải là chất béo không bão hòa đơn, 1/4 là chất béo không bão hòa đa (Omäga-3 và Omäga-6) và 1/4 còn lại là chất béo bão hòa (saturated).

Omäga-6 và Omäga-9.



Cá saumon.

Trên thị trường, chúng ta thấy có một loại viên bổ sung Omäga-3 + Omäga-6 + Omäga-9 (Omega 3-6-9 Supplements)

Omäga-6, gồm những chất béo không bão hòa đa, thấy nhiều trong các loại dầu thực vật như: dầu bắp (corn oil), dầu hạt bông vải (cottonseed oil), dầu hạt nho (grapeseed oil, huile de pepins de raisin), primrose oil (huile d'onagre), safflower oil (huile de carthame), borage oil (huile de bourrache), hemp oil (huile de chanvre), dầu mè (sesame oil), dầu đậu nành (soybean oil), dầu hoa hướng dương (sunflower oil, huile de tournesol), trong trứng gà, trong mỡ và trong bơ... Cũng như Omäga-3, Omäga-6 cũng có ích trong việc ngăn ngừa các bệnh tim mạch bằng cách làm giảm cholesterol và triglyceride trong máu xấu.

Omäga-9 được gọi là oleic acid. Đây là loại chất béo không bão hòa đơn. Các nhà khoa học cho biết rằng chất béo Omäga-9 cũng rất tốt để phòng ngừa các bệnh về tim mạch và có thể giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư.

Dầu olive có chứa một lượng rất cao chất acid béo Omäga-9.

Dầu mè, bia hay thä

http://www.yduocngaynay.com/8-8TK_NgTChanh_DauMoBanHayThu.htm

Ăn Cá Có Ích Lợi Gì.

Tác Giả: Nguyán Tháng Chánh & Nguyán Ngác Lan
Thứ Năm, 09 Tháng 2 Năm 2012 13:23

Chú ý: Nhu cầu Omega-6 chỉ cần 4.44g/ngày và tối đa là 6.67g/ngày.

Omega-6 và công nghiệp thực phẩm.

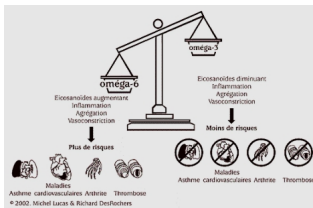
Đồ ăn chế biến thực phẩm trong công nghiệp chứa nhiều Omega-6.

Vì Omega-3 ít hơn đáng kể, do vậy bị ánh sáng cũng như nhiệt độ cao (như lúc chiên trong chảo nóng chẳng hạn)... Và do tác động của oxy, Omega-3 trở nên hôi (rancid).

Bởi những lý do này, khuyến khích thực phẩm thông thường như những loại dầu nào đó nên dùng hạn chế trong thực phẩm sẵn có theo lối công nghiệp, cho nên hãy thử dùng các loại dầu có chứa rất ít Omega-3 và rất giàu Omega-6.

Tại các quốc gia Tây Phương và Bắc Mỹ, thực ăn công nghiệp thông thường có chứa từ 10 đến 30 Omega-6 cho 1 Omega-3.

Cần phải có số quân bình giữa Omega-6 và Omega-3.



Tỉ lệ lý tưởng phải là 1 phần 4 Omega-6 cho 1 Omega-3

Nhìn chung, trong các bữa ăn hàng ngày, dân Bắc Mỹ ít chú ý dùng cá nên thiếu Omega-3, nhưng ngược lại quá thừa Omega-6, vì họ thường sử dụng fast foods và thực phẩm chế biến công nghiệp có chứa rất nhiều dầu thực vật.

Video -The importance of Omega-3 and Omega -6 Fatty Acids

<http://video.answers.com/the-importance-of-omega-3-and-omega-6-fatty-acids-474027174>

Cái phức tạp là một loại dầu thực vật nào đó nếu có chứa Omega-3 thì đúng thì cũng thường có chứa Omega-6 với tỉ lệ khác nhau. Cách đơn giản nhất có chứa Omega-3 là dùng hải sản tươi. Loại thực ăn này chứa một tỉ lệ Omega-3 rất cao.

Ăn Cá Có Ích Lợi Gì.

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh & Nguyễn Ngọc Lan
Thứ Năm, 09 Tháng 2 Năm 2012 13:23

Ăn quá nhiều Omega-6 cũng không tốt cho sức khỏe, thí dụ như nó có thể làm gia tăng số gốc nọc trong cơ thể, kéo theo việc tăng áp suất máu, và tăng nguy cơ hình thành cục máu đông cục trong mạch.

Bởi lý do vậy mà, việc lựa chọn Omega-6 và Omega-3 tiêu thụ rất là quan trọng.

Một tỷ lệ Omega-6 quá cao và Omega-3 quá thấp sẽ có thể hình thành nên không tốt cho sức khỏe.

Trong bình thường, hai chất Omega-6 và Omega-3 đều sử dụng chung một số enzymes, vitamins (B3, B6, C, E) và các chất khoáng magnesium và zinc.

Nếu Omega-6 quá nhiều, nó sẽ chiếm lấy hết các enzymes và vitamins cần thiết khi cần

Omega-3 không thể hoạt động một cách hoàn hảo được, nhất là trong việc bảo vệ tim mạch, và còn có thể gây nên các cơn đau nhức viêm sưng khớp hình thành nên viêm khớp và suy giảm.

Vẫn còn trong vòng tranh luận.

Tạp chí JAMA đã đưa ra nhận xét là:

Quả thật Omega-3 có ích lợi gì phần nào đối với các bệnh về tim mạch, nhưng còn đối với các bệnh cancer người ta chưa có thể rút ra một kết luận nào chắc chắn... Omega-3 vẫn còn trong vòng nghiên cứu và tranh luận giữa các nhà khoa học với nhau...

JAMA. Effect of Omega-3 Fatty Acids and Cancer Risks.

<http://jama.ama-assn.org/content/295/4/403.abstract> .

Tóm lại, Omega-3 hay Omega-6 hoặc Omega-9 đều là những chất béo cần.

Và còn tốt hay xấu cũng chỉ tùy thuộc vào cách sử dụng của chúng ta mà thôi./.

Tài liệu tham khảo:

- Harvard School of Public Health. Omega 3 Fatty Acid

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/questions/omega-3/index.html>

- Hu FB et al. Optimal diet for prevention of coronary heart disease. JAMA Nov. 2002

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12444864>

Ăn Cá Có Ích Lợi Gì.

Tác Giả: Nguyễn Thành Chánh & Nguyễn Ngọc Lan
Thứ Năm, 09 Tháng 2 Năm 2012 13:23

- Maggie B. Covington MD. Omega-3 fatty acids. American Family Physician Jul.2004
- Catherine H. MacLean, MD, PhD. Effects of Omega-3 Fatty Acids on Cancer risk, a Systemic Review, JAMA.2006;403-415
- Lucas M, Ruby F. Acides gras essentiels. Reseau proteus net
- Précieux Oméga-3, Protegez Vous, Dec.2004
- Medecinenet. Fats, fish oil and omega-3 fatty acids

<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=23820>