

Cách nấu nướng nhấm giấm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t&#m
Thứ Tư:, 14 Tháng 1 Năm 2009 15:03

Khó tập hợp các công thức nấu nướng phù hợp với chế độ ăn ít chất béo bão hòa, ít cholesterol để các nhà khoa học khuyến cáo để giúp bạn kiểm soát nồng độ cholesterol trong máu và giảm nguy cơ bệnh tim và đột quỵ cấp tính.

Các đồ ăn của chúng tôi sẽ giúp bạn chọn lựa các bữa ăn ngon miệng mà không nêm quá nhiều muối và natri. Ăn ít natri có thể giúp cho nồng độ huyết áp mà cũng có thể giúp làm giảm nguy cơ bệnh tim và đột quỵ. Đa số người nên hạn chế lượng muối ăn vào dưới 2,300 mg mỗi ngày. Người bị huyết áp cao hay suy tim, người Mãn tính Phi và người trên 50 tuổi nên hạn chế lượng muối ăn vào dưới 1,500 mg mỗi ngày.

Giảm lượng chất béo bão hòa trong thịt và thịt gia cầm

Hội Tim Mạch Hoa Kỳ khuyến cáo ăn không quá sáu ounces thịt nạc luộc, thịt gia cầm, cá hay hải sản mỗi ngày để với nhu cầu người cần 2,000 calories (tìm hiểu thêm về bao nhiêu calories bạn cần). Đa số thịt đỏ có mức lượng cholesterol khác nhau, để là 70 miligam trong mỗi khẩu phần để như 3 ounce (khoảng bằng kích cỡ của một cái bìa). Nhu cầu lượng chất béo bão hòa trong thịt có thể dao động rất lớn, tùy thuộc vào cách pha thịt và cách chế biến. Đây là một số cách làm giảm lượng chất béo bão hòa trong thịt:

- Lựa chọn các lát thịt nạc pha nhìn thấy ít mỡ nhất. Các lát thịt nạc bò pha bao gồm thịt khoanh, móc hàm, hay thịt thăn. Các lát thịt nạc heo pha bao gồm thịt thăn hay sườn thăn, trong khi các lát thịt nạc cừ là từ chân trước, chân sau và thịt thăn.

Mua theo thịt phân hàng “chăn” hay “lựa chọn” “tốt nhất.” Lựa chọn thịt nạc hay thịt bò xay siêu nạc.

- Lựa chọn tất cả phần mỡ trong thấy để trên thịt trước khi nấu.

Cách nấu nướng giảm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t&#m
Thứ Tư,, 14 Tháng 1 Năm 2009 15:03

Cá có thể là béo hoặc n&#c, nhưng nó vẫn có ít chất béo bão hòa. Chọn biến các loại cá nướng, hấp hoặc chiên và rán. Tôm và tôm đ&#ng có nhiều cholesterol hơn so với hải sản khác, nhưng chúng có lượng chất béo tổng hợp và chất béo bão hòa thấp hơn so với hải sản khác.

Giảm lượng chất béo ăn

Hãy thử ăn không chất béo mà thay bằng rau hoặc đậu nành ví dụ món lasagna bằng cà tím, nấm portobello nướng trên nấm thay cho bánh mì nướng, hay đậu và chất béo mà không có chất béo. Hoặc nghĩ về chất béo như một gia vị trong món hầm, món ninh, súp hay mì xào dùng một cách tiết kiệm, chọn dầu ô liu, hơn là thành phần chính.

Nấu rau tươi theo cách ít chất béo, ít muối

Thay nấu rau với một miếng nhỏ dầu thực vật, thêm một ít nước trong khi nấu rau để nấu chín, hoặc dùng bình xịt dầu thực vật. Chọn 1 đến 2 thìa cà phê dầu là đủ cho một gói rau đông lạnh hoặc cho bốn người. Đốt trong một cái xoong nhỏ có nắp kín, cho gia vị và nấu ở nhiệt độ rất thấp cho đến khi rau chín.

Thêm các loại thảo mộc và gia vị để khi nấu các loại rau thơm chỉ ngon hơn. Ví dụ, nhưng một hỗn hợp này tạo thêm hương vị và tinh thần:

- Lá hương thảo và đậu Hà Lan, súp và bí.

- Oregano (cây h&# b&#c hà) với bí xanh.

Cách nấu nướng giảm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t&#m
Thứ Tư,, 14 Tháng 1 Năm 2009 15:03

- Thì là v&#i đ&#u xanh.

- Kinh giới ô v&#i c&#i Bru-xen, cà r&#t và rau bina.

- Húng qu&# v&#i cà chua.

B&#t đ&#u v&#i m&#t l&#ng nh&# (1/8 đ&#n 1/2 thìa cà phê cho m&#t gói rau đông l&#nh), sau đó đ&# v&# giác c&#a chính b&#n và gia đình c&#a b&#n tr&# thành s&# h&#ng đ&#n cho b&#n. Lá th&#m và mùi tây băm nh&#, r&#c tr&#c khi ăn, cũng làm tăng h&#ng v&# c&#a nhi&#u lo&#i rau.

Dùng dầu thực vật l&#ng thay cho ch&#t béo đ&#c

D&#u th&#c v&#t l&#ng nh&# canola, d&#u rum, h&#ng d&#ng, đ&#u nành và ôliu có th&# đ&#c dùng th&#ng xuyên thay cho ch&#t béo đ&#t nh&# b&#, m&# l&#n ho&#c m&# pha vào bánh. N&#u b&#n ph&#i dùng b&# th&#c v&#t, hãy th&# lo&#i m&#m. Dùng m&#t ít d&#u l&#ng cho:

Chiên cá và gia c&#m. Xào rau.

T&#o n&#c ch&#m đ&#ng kem và súp dùng s&#a ít béo ho&#c không béo.

Thêm vào khoai tây nghi&#n ho&#c thái nh&# dùng s&#a ít béo ho&#c không béo.

N&#u khoai tây đã kh&# n&#c và các lo&#i th&#c ăn chu&#n b&# s&#n khác mà c&#n ph&#i thêm ch&#t béo.

Cách nấu nướng giảm Cholesterol

Uyên Trang sưu tầm
Thứ Tư, 14 Tháng 1 Năm 2009 15:03

Làm bánh kẹp hoặc bánh quỳ.

Thay thế lòng trắng trứng cho các quả trứng

Lượng cholesterol trong trứng tập trung toàn bộ trong lòng đỏ - không có lòng đỏ, lòng trắng trứng là nguồn protein tốt cho tim. Nếu bạn công thức nấu ăn có dùng trứng thì khi bạn dùng lòng trắng trứng hoặc chất thay thế trứng không có cholesterol thay cho các quả trứng. Hãy thay thế các quả trứng bằng hai lòng trắng trứng. Để dễ dàng hơn, bạn có thể mua thêm một muỗng dầu thực vật loại như canola, dầu rum, hoặc dầu dừa hay dầu nành để giảm.

Trái cây nghiền nhuyễn và nước gia vị để nướng

Bạn có thể thay thế dầu trong công thức làm bánh muffin, bánh quy, bánh ngọt và bánh ăn nhanh bằng trái cây nghiền nhuyễn và nước gia vị để cho vị chua ngọt thay thế cho dầu. Để dễ dàng hơn, bạn có thể dùng một muỗng canh chất nghiền nhuyễn thay cho dầu. Kiểm tra gói hướng dẫn hoặc trang các để thay thế trong sách nấu ăn để có những chuyên đề khác.

Dùng nước cốt táo trong các loại bánh nướng xốp có gia vị hoặc bánh quy bột yến mạch.

Chuối nghiền nhuyễn trong bánh mì và bánh nướng xốp.

Thêm zucchini trong các bánh xốp màu nâu.

Hỗ trợ giảm cholesterol béo bão hòa

Cách nấu nướng giảm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t&#m
Thứ Tư, 14 Tháng 1 Năm 2009 15:03

Sữa ít chất béo (1%) hay sữa không béo (sữa gầy) có thể dùng trong nhiều công thức nấu ăn thay cho sữa nguyên kem hay sữa này sữa kia. Một số món ăn như bánh tráng miêng có thể cho một thìa sữa ăn như hàng hời. Bên cũng có thể dùng pho mát làm từ sữa đã gạn kem ít chất béo, pho mát Ý hoặc pho mát mềm từ sữa làm gầy một phần và các pho mát ít chất béo khác với một ít hoặc không thay đổi để chế.

Nấu xào và nấu thịt

Hãy để nấu xào nấu ăn trong nhiệt độ thấp, sau đó loại bỏ chất béo đông lại trước khi làm nấu thịt. Hoặc, dùng để tách chất béo để rót chất lỏng để nấu, để chất béo lại phía sau.

Ăn chất xơ và ngũ cốc nguyên hạt

Nấu và vò hoặc cắt miếng vuông bánh mì nguyên hạt để tạo ra vụn bánh mì, bánh mì nhai hoặc bánh mì ăn với súp.

Thay bánh mì vụn trong bánh mì thịt bằng bột yến mạch chia nấu.

Dùng trái cây chia chia vào bữa sáng thay cho nấu ép.

Dùng gạo lứt thay cho gạo trắng và thịt lợn nguyên hạt.

Thêm nhiều các loại rau có màu vào món rau sống - cà rốt, bông cải xanh và súp lơ có lợi ích.

Cách nấu nướng giảm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t&#m
Thứ Tư,, 14 Tháng 1 Năm 2009 15:03

cao và cho món rau sống có vị thơm ngon.

Giảm lượng muối (natri)

Hầu hết chúng ta ăn nhiều natri hơn so với nhu cầu. Một vài người, dĩ nhiên có thể gây bệnh huyết áp cao mà tăng nguy cơ biến chứng, bệnh tim và bệnh thận. American Heart Association khuyên bạn nên giảm tiêu thụ natri ít hơn 2,300 miligam mỗi ngày. Nó không phải là cà phê muối. Nhưng người mắc bệnh huyết áp cao có thể cần giảm nghiêm ngặt hơn về natri.

Đa số natri trong chế độ ăn của chúng ta được thêm vào khi chế biến, khi đun sôi thức ăn hoặc được thêm vào tủ lạnh. Để giúp giảm natri trong chế độ ăn của bạn:

Không sử dụng hoặc sử dụng ít muối hơn tủ lạnh và khi nấu.

Sử dụng các loại thảo mộc và gia vị thay cho muối.

Hạn chế ăn những loại thức ăn được thêm nhiều natri như là:

- Xúp đóng hộp và xúp khô.
- Rau đóng hộp.
- Nước xốt cà chua nêm và tinned mù tạt.

Cách mua và ăn nhanh giảm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t&#m

Thứ Tư,, 14 Tháng 1 Năm 2009 15:03

- Ăn nhanh có muối.

- Thịt hộp cuộn và rau quả đông.

- Thịt hộp và mì ống thịt lợn.

- Thịt lợn muối xông khói và các loại thịt hộp muối khác.

Các loại pho mát

Ăn ở nhà hàng và ăn mang về (ví dụ như khoai tây chiên, hành tây chiên, hamburger).

Để giảm lượng muối trong loại rau đóng hộp, rút hết chất lỏng, sau đó rửa rau bằng nước trước khi ăn.

Tìm kiếm những loại thịt ăn đóng hộp và ăn nhanh “không hộp muối” khác nhau để liệt kê ở trên. Một vài loại thịt ăn có thể được dán nhãn “không có muối” hoặc “không thêm muối”.

Yêu cầu nhà hàng không thêm muối vào món ăn.

Đặc biệt nên nhấn cửa tất cả các loại thịt ăn. Thay thế các sản phẩm bánh mì và ngũ cốc có thể là nguồn natri chính.

(Theo Hội Tim Mạch Hoa Kỳ)