

Dùu mỡ và bệnh tim mạch

Tác Giả: Nguy&#n Th&#ng Chánh
Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

Mỡ cao, cholesterol cao là mối nguy hiểm cho sức khỏe của chúng ta, nhất là đối với các bệnh cao huyết áp. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này, nhưng chính yếu vẫn là do việc ăn uống và cách sống của mỗi người mà thôi. Một chế độ ăn uống quá nhiều mỡ động vật, uống thêm một số loại đồ uống có đường, và đặc biệt là tình trạng béo phì, và tất cả đó sẽ có thể dẫn đến các bệnh về tim mạch và bệnh tiểu đường type II.

Có bao nhiêu loại chất béo?

Chất béo bão hòa (saturated fat): đồng thời chiếm tỉ lệ bình thường trong nhà. Thường thấy trong thịt, mỡ, tôm, cá, bơ, lòng, lòng đỏ trứng gà, sữa và phó sữa như fromage, cr&#eacute;me, vv... Thực vật, trái cây, hạt có dầu thực vật ít chất béo bão hòa, ngoài trừ dầu dừa, các loại hạt dừa và dầu cọ (palm oil) là những sản phẩm có chứa một tỉ lệ chất béo bão hòa cao nhất trong nhóm thực vật. Chất béo bão hòa là chất béo xấu, có hại cho sức khỏe và có thể gây nên bệnh cholesterol máu.

Chất béo không bão hòa (Unsaturated fat): không đồng thời chiếm tỉ lệ bình thường. Có nhiều trong dầu thực vật. Đây là chất béo tốt vì có xu hướng làm giảm cholesterol trong máu. Ngoài ra ta phân chia chất béo không bão hòa ra làm 2 nhóm:

- Không bão hòa đơn (monounsaturated), có nhiều trong dầu olive, dầu canola, và các loại hạt trong một số loại trái cây ...

- Không bão hòa đa (polyunsaturated), tiêu biểu là linolenic acid (hay omega 6) và alpha-linolenic acid (hay omega 3). Đây là những acid béo thiết yếu vì cơ thể không thể tổng hợp được mà phải nhập từ thực phẩm mang vào. Chất béo không bão hòa đa ít độc hại, dễ oxy hóa, và dễ bị hôi (rancid) hơn chất béo không bão hòa đơn. Chất béo không bão hòa đa thường thấy nhiều nhất trong dầu hạt lanh (linseed, flaxseed oil), kể đến là dầu hoa hướng dương (tournesol, sunflower oil), dầu đậu nành, dầu bắp (corn oil) vv...

Hai chất Omega 3 và Omega 6 thường được các nhà dinh dưỡng khuyến cáo nên bổ sung vì chúng có khả năng giúp cơ thể tổng hợp chất prostaglandin rất cần thiết để giúp cho máu lưu thông được dễ dàng, ngoài ra các bệnh tim mạch.

Oméga 3 có th giúp giảm cholesterol, ngăn ngừa a đ các ch ng viêm khớp, m t s bnh ngoài da, bnh đ ng, hen suy n, trầm cảm, và ng i ta cũng nghĩ rằng nó có th ngừa a đ c m t vài lo i ung th (vú, ruột và bao t)?

Ngoài ra, Omega 3 cũng có th làm giảm ch t béo x u Triglycerides xu ng.

M t s cá vùng n c l nh nh Mackerel, Hareng, Tuna, Salmon...đ u có ch a Omega 3.

Tôm i, ch t béo không bão hòa đ th có kh năng làm giảm l ng total cholesterol g m c l i x u l n l i t t trong máu xu ng.

Ch t béo không bão hòa đ n th ch làm giảm cholesterol x u xu ng mà thôi.

Cholesterol là gì?

Đây là m t l i ch t béo ch th y trong th c ăn g c đ ng v t mà thôi. Trong máu, 80% cholesterol do gan s n xu t, ph n còn l i do th c ph m mang vào. Ng i có s c kh e t t, gan t đ i u ti t vi c t ng h p cholesterol đ gi hàm l ng ch t n y trong máu m c đ bình th ng. Nh ng m t l ng ch t béo bão hòa quá cao s kích thích gan s n xu t thêm nhi u cholesterol. Đ u đ a, n c c t đ a và đ u c (cũng là m t l i đ u nhi t đ i) đ u có t l ch t béo bão hòa th t cao, hãy c n th n.

Cholesterol r t c n trong vi c t ng h p hormones (estrogen, androgen, progesterone, cortisone...), t o l p màng t bào th n kinh, và s n xu t mu i m t đ tiêu hóa.

Trong máu $\frac{3}{4}$ cholesterol đ c m t l i lipoprotein có t tr ng th p chuyên ch (low density lipoprotein). Ng i ta g i chúng là cholesterol x u hay LDL. Ph n cholesterol còn l i do m t l i lipoprotein có t tr ng cao (high density lipoprotein) chuyên ch nên đ c xem nh

Dùu mỡ và bnh tim mỡ ch

Tác Giả: Nguy&n Th&ng Chánh

Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

cholesterol tốt hay HDL.

Một số loại cholesterol xấu quá cao có khuynh hướng tích tụ thành nhng mỡ nhm đóng trong thành mạch máu, nhm là mạch vành (coronary artery) nuôi tim. Theo thời gian, mạch sẽ trở nên xơ cứng (atherosclerosis), khm u kín mạch trở nên nhm hẹp hoặc bị tắc nghm, lm thông máu bị cản trở, gián đm n gây nên triệu chứng đau thắt ngực (angine de poitrine, angor), nhm máu c tim (infarctus du myocarde, myocardial infarction, heart attack) hoặc tai biến n mạch máu não (AVC, Stroke) n u xảy ra trong đm u.

Nhiêm vụ của cholesterol tốt là chuyên chm cholesterol xấu đm thm a t m mạch máu trở về gan. Các nhà chuyên môn khuy n cáo chúng ta nên giữ hàm lm ng:

-- Total cholesterol trong máu đm i m c 200mg/dL hay đm i 5.2mmol/L

-- HDL (cholesterol tốt) phm i trên 35mg/dL hay trên 0.9mmol/L

-- LDL (cholesterol xấu) phm i thm p h m n 3.4mmol/L

-- Tỷ lm Total cholesterol / HDL phm i bng hoặc thm p h m n 5 / 1 m i tốt.

-- Triglycerides phm i thm p h m n 2.3 mmol / L hay đm i 200mg/dL

Chúng ta cần giữ i h m n số cholesterol ăn vào trong ngày m c đm thm p h m n 300 mg.

Cholesterol có nhiu trong thm t, m, sữa nguyên chm t (lm i 3.25% chm t béo), crème, b, fromage, lòng đm h m t gà, đm lòng nhm gan, thm n, óc, đm bi m n v v...

Triglyceride là gì?

Đây cũng là một loại chất béo khác, một phần do thức ăn đem vào, và một phần khác do cơ thể tổng hợp trong tiến trình chuyển hóa năng lượng. Trong máu, Triglyceride được vận chuyển bởi protein có tên gọi là lipoprotein mật độ thấp, gọi là very low density lipoprotein hay VLDL.

Nhiệm vụ của Triglyceride là giúp tế bào tiêu năng lượng, phần thừa sẽ được tích trữ dưới dạng mỡ. Cũng như chất béo bão hòa, Triglyceride là chất béo xấu.

Hàm lượng triglyceride cao có thể làm tăng nguy cơ bệnh mạch.

Bánh kẹo ngọt và rượu đỏ đóng một vai trò quan trọng trong việc làm tăng chất Triglyceride trong máu lên.

Tập thể dục thường xuyên sẽ làm giảm Triglyceride và đường huyết cũng làm hạ cholesterol xấu (LDL) xuống và làm tăng cholesterol tốt (HDL) lên.

Trans fat là gì?

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

Khi người làm bánh kẹo và margarine thường áp dụng phương pháp hydro hóa (hydrogenation) bằng cách cho thêm hydrogen vào dầu thực vật để chuyển chúng từ thể lỏng sang thể bán lỏng hay thể rắn chắc. Quá trình sản xuất này sẽ làm nảy sinh ra một loại acid béo rắn, đó là Trans fat. Mục đích của hydrogenation là để giúp sản phẩm được khô ráo, thơm ngon, không bị rỉ, dễ vận chuyển và đường huyết cũng có thể giữ được lâu dài (shelf life). Khi các bạn nhìn trên nhãn hiệu có chữ shortening hoặc made from hydrogenated hay partially hydrogenated vegetable oil thì chắc chắn là có chứa Trans fat trong đó rồi.

Đu m và b nh tim m ch

Tác Giả: Nguy n Th ng Chánh
Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

Cũng nh ch t béo bão hòa, Trans fat làm tăng cholesterol x u, gi m cholesterol t t và có nguy nh gây b nh ngh n m ch.

Mu n tính s l ng Trans fat trong s n ph m, thì hãy xem nhãn hi u étiquette.

Trans fat = Total fat - (saturated + polyunsaturated + monounsaturated fat)

Theo quy đ nh m i v nhãn hi u dinh d ng (Nutrition facts) c a Hoa k và Canada, k t năm 2006 nhà s n xu t b t bu c ph i cho ghi rõ s Trans fat trên nhãn hi u c a t t c nh ng s n ph m bán ra. Đ c mi n áp d ng đ i u l n y n u món hàng có t ng s ch t béo (total fat) th p h n 0.5 gr cho m i ph n chu n hay xu t ăn (per serving, par portion).

Nói chung, t t c s n ph m s n xu t theo l i công nghi p, bán ở các ti m ho c nhà hàng đ u có ch a Trans fat: bánh ng t, cookies, chocolat, patisserie, bánh biscuit, mì gói, bánh mì croissant, chip, bánh donut, muffins, bánh trung thu , bánh pâté chaud bánh cracker , peanut butter, khoai Tây chiên French fries, các lo i margarine c ng, đ c làm t hydrogenated vegetable oil và th m chí nh ng th i c m ng t (bars tendres, chewy granola bars) mà qu ng cáo nói là r t b d ng cũng có ch a Trans fat trong đó.

M t s l ng nh Trans fat cũng có th th y hi n di n m t cách t nhiên trong m t ít th c ăn g c đ ng v t nh b , các s n ph m làm t s a, fromage, th t bò và th t c u .

Các lo i đ u m

SHORTENING: là đ u th c v t (đôi khi có pha thêm đ u đ ng v t) đ c chuy n thành m đ c qua ph ng pháp hydrogenation. Th ng đ c dùng trong k ngh bánh k o. R t x u vì ch a quá nhi u trans fat, c n ph i tránh.

LARD/ SAINDOUX (m heo): m đ c r t x u vì ch a r t nhi u ch t béo bão hòa. Cũng nh Shortening, Saindoux đ c ch a trong lon ho c đóng thành th i 454 gr và bán n i gian hàng

Dầu mè và bột nhồi tim mạch

Tác Giả: Nguyễn Thế Ngọc Chánh
Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

bột làm bánh trong các siêu thị. Cần nên tránh.

Dầu UDA (Coproah oil, coconut oil), và Dầu UC (palm oil): nhđ giá rẻ nên thđ đđ c sđ đ đ ng rđ ng rãi trong kđ nghđ thđ c phđ m, bánh kđ o, chocolat, càrem, margarine vv... Dầu đđ a, nđ đ c cđ t đđ a và đđ u cđ đđ u chđ a thđ t nhiđ u chđ t béo bão hoà rđ t xđ u. Cần nên tránh.

Gđ n đây trên Internet có tung tin đđ u đđ a trđ bá bđ nh- Đây là tin tđ c do Dr Joseph Mercola chđ mđ u đđ bán sđ n phđ m cđ a ông ta có tên là Tropical Traditions Virgin Coconut oil chđ không phải là nguđ n tin chánh thđ c tđ các đđ i hđ c hay tđ các tđ p chí uy tín nhđ American Journal of Clinical Nutrition, Lancet, Jama... Joseph Mercola là mđ t nhà đđ u tđ ngođ i hđ ng vđ thuđ c thiên nhiên. Ông ta có mđ t website chuyên nói vđ vđ n đđ sđ c khoẻ vđ i 50 000 trang, và có cđ triđ u đđ n truy cđ p. Health Informations Electronic Newsletters cđ a trang web trên có hđ n 850 000 ngđ đ i subscribers. Optimal Wellness Center cđ a Mercola chuyên bán thuđ c thiên nhiên trđ đđ thđ bđ nh.

FDA đã cđ nh cáo ông ta nhiđ u đđ n rđ i vđ tđ i quđ ng cáo đđ u tđ .

<http://www.quackwatch.com/11Ind/mercola.html>

http://en.wikipedia.org/wiki/Joseph_Mercola

Dầu OLIVE : Nđ i tiđ ng khđ p thđ giđ i. Đđ đ đ c xem là rđ t tđ t vì chđ a nhiđ u chđ t béo không bão hòa đđ n thđ . Có rđ t nhiđ u lođ i đđ u olive, phđ m chđ t và giá cđ cũng khác nhau. Hàng đđ m cũng nhiđ u. Đđ ng đđ u là đđ u olive lođ i Extra virgin, first cold pressed. Dùng trđ n salade thì không có gì bđ ng. Giá hđ i đđ t.

Dầu CANOLA: đây là tên thđ đ ng mđ i cđ a đđ u Colza. Chđ a nhiđ u chđ t béo không bão hòa đđ n thđ , tuy không thđ sánh nđ i vđ i đđ u olive đđ đ đ c, nhđ ng đđ đ đ c xem là đđ u tđ t.

Dầu PHđ NG (peanut oil): chđ a khá nhiđ u chđ t béo không bão hòa đđ a thđ và đđ n thđ . Dầu u tđ t

Dầu mè và bơ nh tim mạch

Tác Giả: Nguy&#n Th&#ng Chánh
Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

đ&# chiên xào, làm sauce mayonnaise, tr&#n salade. Trong k&# ngh&, d&#u ph&#ng th&#ng đ&#c s&# đ&#ng đ&# làm margarine.

D&# U B&# P (corn oil): ch&#a nhi&#u ch&#t béo không bão hòa đa th&. D&#u t&#t đ&# chiên xào ho&#c tr&#n salade.

D&# U Đ&# U NÀNH (soybean oil): ch&#a khá nhi&#u ch&#t béo không bão hòa đa th& và đ&#n th&. D&#u t&#t. K&# ngh& th&#ng dùng d&#u đ&#u nành đ&# làm margarine và làm shortening.

D&# U HOA H&#NG D&#NG (sunflower, tournesol): D&#u t&#t, ch&#a nhi&#u acid béo không bão hòa. Thích h&#p đ&# n&#u n&#ng và tr&#n salade.

D&# U MÈ (sesame oil): Mùi th&#m. Dùng đ&# chiên xào, tuy nhiên mùi tr&# nên g&#t &# nhi&#t đ&# quá cao. Ch&#a nhi&#u acid béo không bão hòa đa th&. D&#u t&#t.

Các ch&#t béo không bão hòa (unsaturates) tuy đ&#c ti&#ng là d&#u t&#t, nh&#ng c&#n nên nh&# đó cũng ch&# là m&# d&#u mà thôi, không nên l&#m d&#ng, ăn ch&#ng m&#c v&#a ph&#i thì t&#t h&#n .

B&# HAY MARGARINE?

B&# và margarine đ&#u là ch&#t béo và có cùng m&#t s&# calories y nhau. B&# đ&#c làm t&# s&#a, margarine đ&#c s&#n xu&#t t&# các lo&#i d&#u th&#c v&#t, ch&#ng h&#n nh&# d&#u đ&#u nành ho&#c d&#u đ&#u ph&#ng.

B&# và margarine lo&#i bình th&#ng đ&#u có ch&#a trên 30% ch&#t béo.

M&#t mu&#ng súp (15 ml)

Dầu mỡ và chất béo nh tim mỡ ch

Tác Giả: Nguy&#n Th&#ng Chánh
Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

B&# : Total fat :10.8 gr, Saturates: 7.2 gr, Trans fat:0.3gr, Cholesterol:31.5 gr.

Margarine c&#ng: Total fat: 11gr, Saturates: 2.1gr, Trans fat:2.8gr, Cholesterol: 0 gr.

Nhìn chung, margarine ch&#a nhi&#u acid béo không bão hòa (unsaturates) và ch&#a ít ch&#t béo bão hòa (Saturates) h&#n b&#.

Xin nói rõ thêm là có 2 lo&#i margarine: lo&#i c&#ng và lo&#i m&#m.

Lo&#i margarine c&#ng đóng thành th&#i 454 gr, đ&#c làm t&# Hydrogenated ho&#c partially Hydrogenated vegetable oil, nên ch&#a nhi&#u Trans fat r&#t x&#u c&#n ph&#i tránh.

Đ&# gi&#i h&#n s&# l&#ng ch&#t béo ăn vào chúng ta nên ch&#n lo&#i margarine m&#m, nh&# (soft,light margarine), làm t&# các lo&#i đ&#u th&#c v&#t Non Hydrogenated. Năm 1997, m&#t nhóm khoa h&#c gia Finland đã tung ra th&# tr&#ng m&#t lo&#i margarine đ&#c bi&#t ch&#ng cholesterol. H&# cho tăng c&#ng thêm m&#t lo&#i sterol có tên là sitostanol vào margarine. Sitostanol có khuynh h&#ng ngăn ch&#n vi&#c h&#p th&# c&#a cholesterol x&#u LDL t&#i ru&#t, nh&# v&#y có th&# làm gi&#m t&# 10-15% LDL trong máu. Tên th&#ng m&#i c&#a lo&#i margarine n&#y là Benecol, và r&#t ph&# bi&#n bên Âu châu.

S&#a

S&#a nguyên ch&#t 3.25% ch&#t béo , 250 ml lo&#i s&#a n&#y có 33mg cholesterol và 8.6 g ch&#t béo, trong đó có trên 5 g là ch&#t béo bão hoà. Mu&#n gi&#m béo thì c&#n nên s&# đ&#ng s&#a 1% ho&#c s&#a g&#n kem (skim milk). S&#a 1-2% có th&# đ&#c dùng đ&# thay th&# n&#c c&#t đ&#a lúc n&#u chè ho&#c n&#u càrê. 250ml s&#a 2% ch&#t béo có 19 mg cholesterol và 3 g ch&#t béo bão hòa.

S&#a đ&#c có đ&#ng (Sweetened condensed milk)

Dầu mỡ và bệnh tim mạch

Tác Giả: Nguyễn Thế Hùng Chánh
Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

Cholesterol nội sinh và cholesterol chế độ.

Ví dụ: sữa Kim Cương, sữa Ông Thọ. (100gr sữa: Total fat 8.7 gr, saturates 5.4 gr, monounsaturates 2.4 gr, polyunsaturates 0.33 gr, sugar 54.4 gr).

Loại sữa Tây Milk dùng để làm bánh, nhưng để biết chính xác mình thuộc loại sữa nào để pha café.

Thịt cá, trứng và cholesterol.

Đói và những người có sức khỏe tốt thì vẫn để cholesterol béo không nhất thiết phải đi ra.

Nhưng để quản lý cho tất cả mọi người là nên sử dụng dầu mỡ và mỡ để ăn phải thì vẫn tốt hơn cho sức khỏe.

Dầu mỡ có thể giết ta một cách âm thầm (silent killer) mà không cần báo trước. Những người béo hay những người mập, thì nguy cơ bệnh tim mạch và tai biến mạch máu não cũng giết nhau.

Nói chung thì cá tôm chứa ít cholesterol bão hòa hơn thịt. Một trăm gram: thịt đỏ (bò, heo, cừu) có 90-100 mg cholesterol, thịt gà 80 mg, thịt vịt có chứa khá nhiều acid béo không bão hòa đơn (chất béo tốt), và mỡ bão hòa ở thịt vịt tuy ít hơn nhưng nhiều hơn dầu olive. Thịt vịt cũng chứa khá nhiều cholesterol 114 mg.

Mỡ để ăn nhiều hay ít còn tùy theo coupe, loại thịt nào, có lóc bỏ da, bỏ mỡ ra không, và cũng tùy theo cách nấu nướng, có thêm dầu thêm mỡ không, chiên, xào, nướng hay luộc?

Dầu mỡ và bệnh tim mạch

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh
Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

Tại Canada luật phân định, thịt xay (ground meat, viande hachée) loại Regular (chứa tối đa 30% mỡ) thịt mỡ bão hòa nhất, loại Mi maigre (medium lean, maximum 23 % fat), Maigre (Lean, max 17 % fat), và thịt nhớt là loại Extra maigre (extra lean).

Số mỡ thì nên mua loại thịt extra lean.

Đồ lòng, phá mỡ thì là vua chất béo và cholesterol. 100gr gan bò có 355mg cholesterol, gan heo 372 mg cholesterol, tim 274 mg cholesterol, thận hay trái cật bò 804mg cholesterol và óc bò chứa 2000mg cholesterol. Đừng quên thịt nguội charcuterie (saucisse, jambon, lạp xường) chứa rất nhiều mỡ, cholesterol, muối và hóa chất. Lòng đùi gà loại Large 274mg cholesterol.

Tôm cua chứa nhiều cholesterol hơn cá. Tôm : 166mg cholesterol, 6 con sò 46 mg cholesterol, các loại thủy sản, chất béo thực vật có nhiều acid béo Omega 3. Cá mackerel 99mg cholesterol, cá pink salmon 65 mg cholesterol, cá cod 81 mg cholesterol, khô mực 250 mg cholesterol. ...

Mỡ tốt có tốt không?

Thịt tốt chứa rất nhiều mỡ, đặc biệt là phần da. Có người nói rằng mỡ tốt như có chứa khá nhiều chất béo không bão hòa đơn (monounsaturates) nên cũng rất tốt không thua gì dầu olive?

Để phòng bệnh tim mạch, các nhà dinh dưỡng khuyên chúng ta nên cắt thận và nên chú ý các loại dầu không bão hòa đa thực polyunsaturates và không bão hòa đơn có nhiều trong các loại dầu thực vật, trong các hạt đậu và trong cá.

Le gras de canard, bon ou mauvais? Extenso

<http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1472>

Dầu mè và bột nhồi tim mạch

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh
Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

Xét về thành phần dinh dưỡng acid béo (acid gras), thịt vịt nằm giữa gà và dầu olive. Thịt vịt chứa ít chất béo bão hòa (chất béo xấu) hơn gà, nhưng lại ít chất béo không bão hòa đơn (chất béo tốt) hơn dầu olive.

Khác hẳn thịt gà là thịt trứng, thịt vịt được xếp vào nhóm thịt đỏ (vì có tỉ lệ myoglobine cao) chung với thịt heo, trâu, bò, và dê cừu.

Dù cho thịt vịt có chứa nhiều chất béo tốt (giống như dầu olive) thì đây không phải là một loại thịt chứa quá nhiều mỡ, quá béo cho nên cần phải cân nhắc, ăn vừa phải, và không nên ăn nhiều mà thôi.

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=canard_nu

Những chất có thể thay thế mỡ .

Ý thức được những bất lợi do dầu mè gây ra cho sức khỏe nên giới khoa học phẩm đã cho tung ra thị trường những sản phẩm có thể dùng để thay thế mỡ . Các chất này duy trì tính giòn bóng và óng ả của sản phẩm. Những tiêu thụ khi ăn vào vẫn có cảm giác ngon béo như thịt. Đó là các chất Gomme de Guar, Gomme arabique, các chất trích từ rong biển (như chất Carrhagénine), các chất tinh bột (starch)), các loại đường Polydextrose, hoặc các loại Protein trích lấy từ trứng gà.

Những chất này là những thành phần được sử dụng trong các loại thực phẩm ăn nhẹ (light, diet) hoặc ít năng lượng (hypocaloric). Có thể thấy chúng trong các sauce sền sệt chua chua ngọt ngọt dùng để trộn salad, trong sauce mayonnaise, trong các tartinade (đánh trên bánh mì), và trong yogurt vv... Năm 1996, Hoa Kỳ đã tung ra thị trường chất Olestra để thay thế chất béo trong những thực phẩm. Olestra là một chất nhũ hóa cao và được dùng rộng rãi để trộn trong các gói chips bán khắp nơi. Tuy nhiên, tiêu chảy và tình trạng trầm cảm của một số người tiêu dùng là những triệu chứng chính của Olestra. Chất này không được phép sử dụng tại Canada .

Dầu mỡ và bệnh tim mạch

Tác Giả: Nguyễn Thế Ngọc Chánh
Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

Dầu mỡ và các chất béo .

Dầu mỡ dễ bị oxy hóa, dễ hỏng và dễ bị hôi (rancid). Khi người đã sử dụng phương pháp ép nóng để trích lấy dầu và sau đó là giai đoạn đun khói. Trong quá trình sản xuất, mất số vitamin E số bị mất đi. Nên biết là vitamin E là chất chống oxy hóa (antioxidant) rất hữu ích. Để tránh số bị tổn hại, nhà sản xuất cho thêm những chất chống oxy hóa như BHA (butylated hydroxyanisole) hoặc BHT (butylated hydroxytoluene). Có دلیل cho rằng hai chất này có thể gây ung thư ?

Có nên hoàn toàn loại bỏ chất béo hay không?

Không nên . Mục đích duy trì mức độ cân bằng, cần phải có một số chất béo trong dinh dưỡng .

Ngày nay, chất béo, một dầu bị người ta kết tội để thừa, nào là nguyên nhân của các bệnh tim mạch và mất số bệnh cancer nữa.

Biết rồi, chúng ta cần phải thận trọng hơn, hơn nữa, tất cả giảm việc dùng thực phẩm quá béo, hoặc nhiều dầu nhiều mỡ, những chúng ta không thể hoàn toàn loại bỏ chúng được.

Nên ăn bao nhiêu chất béo trong ngày?

+ The American Heart Association đưa ra khuyến cáo sau đây:

Tổng số chất béo (tốt lẫn xấu) ăn vào trong một ngày không nên vượt quá giới hạn 30% của nhu cầu năng lượng 2000 calories/ngày. Biết rằng 1g chất béo tạo ra 9 calories.

- 1/2 số chất béo phải là chất béo không bão hòa đơn như monounsaturated fat (có nhiều trong dầu olive).

Dầu mỡ và bệnh tim mạch

Tác Giả: Nguyễn Thế Hùng Chánh

Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

- 1/4 là chất béo không bão hòa đa (polyunsaturated fat) (như omega 3 và omega 6).

- 1/4 còn lại là chất béo bão hòa (saturated fat).

Có cách nào để giảm chất béo hay không ?

* Chọn những loại sản phẩm ít chất béo bão hòa, trên nhãn hiệu có chữ Light ,

Léger, Low fat , Faible en gras. Nên dùng Margarine loại Soft, Light,

Non hydrogenated.

* Tránh những sản phẩm có chứa dầu dừa, nước cốt dừa và các loại dầu ,

hoặc có chữ Shortening , Hydrogenated, Partially hydrogenated .

* Nên sử dụng các loại thực phẩm ăn hay dầu thực vật có nhiều chất béo không bão hòa

* Nên dùng thịt nạc là tốt nhất. Thịt xay như lợn loại Extra maigre(Extra lean).

* Thịt mua về, lột bỏ da, bỏ mỡ , nhất là thịt gà.

Dù u m và b nh tim m ch

Tác Giả: Nguy n Th ng Chánh

Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

* H n ch ăn đ chiên, xào có quá nhi u d u , nhi u n c c t d a (đ m n cũng nh đ chay)

* N u canh, n u cháo, kho th t, ch ngu i v t b b t m .

* B t đi ăn ti m, ăn nhà hàng, c n th n v i fast food, junk food (t p ph m), ch th nh tho ng m i ăn mà thôi .

* U ng s a g n kem ho c s a 1 % .

*Tránh b t ăn đ lòng, phá u, th t ngu i.

* B t th t bò, th t heo, có th thay th b ng th t gà (b da), và cá .

* B t xài d u m lúc n u ăn, dùng lo i ch o không dính T Fal đ chiên .

* Ăn nhi u rau, đ u, tàu h , trái cây. M t s rau qu t i, đ u nành có ch a ch t Phytosterol. Ch t n y có kh năng ngăn ch n vi c h p th cholesterol t i ru t nh đó làm gi m cholesterol trong máu.

Đ c k nh h u tr c khi mua

T i Canada và Hoa K nh h u dinh du ng (nutrition facts,valeur nutritive) in trên s n ph m ph i tuân hành theo nh ng quy đ nh pháp lý ch t ch và rõ r t v m t ki m soát th c ph m. Chính ph Hoa K và Canada (FDA và Santé Canada) n đ nh năm 2006 là th i h n chót đ b t bu c gi i k ngh th c ph m ph i áp đ ng nh h u dinh du ng m i trên t t c s n ph m bán ra. Nh ng t in trên s n ph m (g i là allegations,claims) đ u ph i tuân theo m t s đ i u ki n n đ nh b i b lu t ki m soát th c ph m. Sau đây là m t vài thí d áp đ ng t i Canada:

Dùu mắ và bắ nh tim mắ ch

Tác Giả: Nguyắ n Thắ ng Chắnh

Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

-- Faible teneur en cholesterol, low in cholesterol (ít cholesterol): Không chắ a hắ n 20mg cholesterol cho mắ i phắ n chuắ n (par portion, per serving). Không đắ c có hắ n 2 gr chắ t béo bão hòa cho mắ i phắ n chuắ n và cũng không đắ c chắ a nhiắ u hắ n 15 % calorie tắ o ra bắ i tắ t cắ các loắ i chắ t béo.

-- No cholesterol, cholesterol free (Không cholesterol): Không chắ a hắ n 3mg cholesterol cho 100 gr sắ n phắ m. Không có hắ n 2 gr acid béo bão hòa và cũng không có hắ n 15 % calorie do các chắ t béo tắ o ra. Tuy nhiên, có mắ t sắ sắ n phắ m gắ c thắ c vắ t (thí dắ dắ u bắ p), tắ nó không bao giắ có cholesterol cắ nhắ ng nhà sắ n xuắ t vắ n cắ ý cho in thêm câu cholesterol free, no cholesterol, cholesterol O ,vắ i mắ c đắch chính là quắ ng cáo và khuyắ n mắ i mà thôi.

-- Ngoài ra, mắ t sắ hàng nhắ p cắ ng tắ Á Châu cũng có cho in nhắ hiắ u dinh dắ ng đắ ng đắ ng hoàng, nhắ ng nhắ ng sắ liắ u ghi theo có thắ t sắ đắ ng nhắ vắ y hay không là mắ t chuyắ n khác.

-- Faible teneur en mati res grasses, Leger en mati res grasses, Low fat (Ít chắ t béo): Không đắ c chắ a hắ n 3gr chắ t béo trong mắ t phắ n chuắ n. Không đắ c có hắ n 15 gr chắ t béo nói chung cho 100 gr sắ n phắ m.

-- Free of trans fat : ít hắ n 0.2g trans fat cho mắ i phắ n chuắ n (per serving)

-- Sans gras, No fat , fat free (Không có chắ t béo): Không đắ c có hắ n 0.1 gr chắ t béo cho 100 gr sắ n phắ m .

-- Faible teneur en acides gras satur s, low in saturated fat (ít chắ t béo bão hòa): không chắ a hắ n 2 gr chắ t béo cho mắ i phắ n chuắ n và cũng không đắ c có hắ n 15 % calorie do chắ t béo tắ o ra.

-- Léger, Light (nhắ) giắ m 25 % calories, hoắ c chắ t béo hắ n sắ n phắ m bình thắ ng cùng mắ t loắ i.

Dùu mắ và bắ nh tim mắ ch

Tác Giả: Nguy n Tháng Ch nh
Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

-- Source of energy: phải c   t nhất l  100 Calories (hay 420kJ) cho m t ph n chuẩn.

Đ nh m  d u t  nhi u m t

B o th  ngon, nh ng  n nhi u và  n th  ng xuyên qu  c ng c  th  không t t cho s c khỏe.

C n nh  l c x a   qu  nh , m i l n đ   n ph , m nh th  ng hay xin th m m t  t  n  c b o cho n  ngon. C c m n nh  chu i ch ng, ch  đ u, ch  ba m u, b t chi n, cari, ch  gi , ki m, và đ  kho đ  ăn chay (mua ngo i ch  và c   n   trong chứa) đ u c  chứa hoặc nhi u n c c t đ a hoặc nhi u m  d u l m. Ba ngày T t, h u nh  m i nh  VN đ u phải c  m t n i th t kho n c đ a, m  phải l  loại th t đ i n a n c n a m  m i đ ng đ u.

Ch  riêng m t v i d n ch ng v a k  c ng đ  th y l  m  d u l  m t thành phần quan trọng không th  thi u đ c trong t p qu n  n uống của chúng ta.

Ngày nay, hiện t  ng b o ph , bệnh tim mạch, cao m u, ti u đường và m t v i loại cancer l  những tai h a th t s  trong x  h i B c M  và c ng c a Việt Nam n a. Ng i ta th  ng g i đ  l  b nh c a nh  gi u, nh ng riêng ng i vi t th  không ngh  v y. D  nghèo hay gi u, d    VN hay   b n T y, b n M , b n T u, d  ăn chay hay  n m n, d   m hay m p, n u x i qu  nhi u d u m  th  nguy cơ b nh t t v n gi ng y như nhau h t.

Tuy vậy, chất b o c ng r t c n thiết cho tr  em đ ng l n, nh t l  l c c c ch u đ c 1-2 tuổi. Ch ng c n th t nhi u chất b o đ  t ng tr ng và đ  ph t tri n t t.

Chất b o c a th c phẩm chứa phải l  nguy n nh n duy nhất l m t ng n ng đ  cholesterol trong m u. H m l ng chất b o (cholesterol và triglyceride) trong m u c ng c n c  th  t ng l n b i nhi u nguy n nh n khác nữa nh : di truy n, tuổi t c cao, thời gian m n kinh   ph n monopause, thi u v n đ ng hay th  thao, b nh ti u đường, b nh nh c giúp tr ng (hypothyroidism), b nh gan (obstructive liver disease), bệnh suy thận m n tính (chronic renal failure), m t s  thu c nh  steroid anabolisant, progesterone, m t s  thu c ng a thai, c c

Dùng muối và bệnh tim mạch

Tác Giả: Nguyễn Thế Công Chánh
Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

corticoides , thuốc trị áp huyết cao nhóm Thiazide diuretics, các thuốc trị cao máu thuốc nhóm chẹn bêta(bêta bloquant)như Atenolol,Acebutolol vv... cũng có thể làm tăng cholesterol trong máu.

Ngoài ra còn phải nhớ là thuốc lá, rượu và café đều là những thứ làm gia tăng nguy cơ xuất hiện các bệnh chẹn động mạch.

Hiện nay trên thị trường có rất nhiều dòng thuốc công hiệu để làm giảm cholesterol, và triglyceride trong máu, chẹn động mạch như Atorvastatin(Lipitor), Lovastatin(Mevacor),Pravastatin (Pravachol), Simvastatin(Zocor), Gemfibrozil(Lopid), Probucol,Clofibrate , Fenofibrate vv..Tuy vậy , phần lớn thuốc chẹn cholesterol cũng nhiều và có thể gây ra những tác dụng không mong muốn như tổn thương gan (làm tăng các enzymes chẹn gan). Chúng ta cần phải tuân theo lời chỉ dẫn của bác sĩ.

Động mạch thuốc thiên nhiên ,quả óc chó cũng không phải ít và những sản phẩm có thể giúp hạ cholesterol, giảm mỡ máu vv... Đó là các viên thuốc cá có chứa axit béo Omega 3,6,9 + vitamin E , niacin , tisane, trà xanh, trà đen, trà gừng, trà đinh, thuốc lá cây, nấm linh chi, nấm hươu, tam thất, mộc nhĩ , mè đen và biết bao nhiêu thứ khác nữa được bày bán trong các tiệm thuốc Bắc hoặc các gia đình Đông y phương Bắc . Các sản phẩm này có thể giúp làm giảm mỡ máu phần nào nhất béo trong cơ thể , tuy vậy phía Tây y văn thì ngược lại khuyên chúng ta nên thận trọng để tránh các bệnh tim mạch tái phát.

Một vài loại thuốc phèn, chẹn động mạch như các chất xơ tan trong nước (soluble fibre) thấy nhiều trong cám lúa yến mạch (oat bran, son d'avoine) , lúa mạch (barley), Psyllium , hạt hạnh nhân (almond), quả hạch Walnut, củ hành Tây, tỏi ăn sống, trái blueberries, sả đều này cũng có thể giúp làm giảm phần nào cholesterol máu trong máu.

+ Thời gian ăn uống: ăn vừa phải các chất đường, mỡ và muối.

+ Nên dùng nhiều rau quả tươi, năng vận động, tập thể dục đều đặn và thường xuyên, giảm mỡ, bớt thuốc lá, bớt rượu và bớt cà phê.

Du m và bnh tim mch

Tác Giả: Nguy n Tháng Ch nh

Thứ Bảy, 11 Tháng 7 Năm 2009 14:11

+ Nên qu ng g nh lo  i v  vui s ng v i m i ng i.

+ Riêng với ng i c  tuổi, m i n m nên  i khám b c s  v  xin  c th  m u, th  tim m t  n. C n c  vào k t quả xét nghi m, b nh s  v  m t s  y u t  khác nh  tuổi t c, c n n ng, c  h t thu c, nam hay n , c  b  ti u  ng hay không... B c s  s  thiết  p cho b n m t b n  c  o n % m i nguy cơ b n c  th  b  ngh n mạch vành tim (risque de coronapathie) thu c vào loại nào (th p - trung bình - cao) trong v ng 10 n m s  p i.

Bi t     phòng,   thay  i cách s ng v  c ng   uống thuốc!

V   y c ng  i khuy n c a m t nh  chuy n khoa v  tim mạch Việt Nam, BS Michel Nguy n c a  i h c Sherbrooke:

  phòng ngừa bệnh tim mạch chúng ta c n phải thay  i n p s ng: dinh d ng trong l nh, t p th  d c th ng xuyên, b  thu c l , v   ng th i nên uống thuốc   t c  ng th ng l n nh ng y u t  nguy cơ ...