

## Cá - Nguồn thực phẩm dinh dưỡng

Tâm Thọ học tập  
Thị Hải, 08 Tháng 12 Năm 2008 04:11

---

Trong những năm gần đây, cá đang trở thành loại dinh dưỡng ngày càng phổ biến trong mọi gia đình. Hiệp hội Tim Mạch của Hoa Kỳ khuyến khích mọi người nên ăn nhiều loại cá. Các nhà khoa học nghiên cứu trên thế giới cho biết nếu ăn cá thường xuyên 1-2 lần trong tuần giúp chúng ta chống lại được nguy cơ bệnh tật. Thịt cá không chỉ là nguồn protein dễ tiêu hóa mà còn chứa nhiều hàm lượng acid béo tốt cho sự điểu hòa phát triển thần kinh, tim mạch. Những loại cá được các chuyên gia dinh dưỡng nghiên cứu nhiều là cá ngừ, cá hồi, cá thu, cá mòi, cá trích... Chúng ta hãy cùng tìm hiểu những lợi ích nghiên cứu gần đây.

### Các protein dễ hấp thụ cho cơ thể

Cá có nguồn protein quý với đầy đủ các acid amin cần thiết cho cơ thể, trong đó nhiều thành phần acid amin như lysine, methionine, tryptophane còn cao hơn nhiều loại thịt. Trong thịt cá có chứa nhiều khoáng chất, nhiều vitamin A và D, phosphorus, magiê, selen, và iod. Trong chất béo cá có lipid và Lipoid. Trong lipid của cá chủ yếu là các acid béo không no có hoạt tính sinh học cao như linoleic (omega 3), acid arachidonic.

Cũng như thịt các loại động vật khác protein của cá còn dễ hấp thụ hơn và cũng pha chế nên ăn nhanh dễ tiêu. Protein của cá tốt cho hệ tiêu hóa và tim mạch, canxi có chứa trong mắt số loại cá như cá hồi cá ngừ đóng góp phần giúp cho xương chắc khỏe.

### Muốn có cảm giác hạnh phúc hãy ăn cá

Ăn cá hồi trong bữa ăn không chỉ tốt cho hoạt động của tim mà còn giúp cơ thể khoan khoái hơn. Nghiên cứu thực hiện tại Đại học Pittsburgh đã tìm ra rằng, những người thường xuyên ăn cá trong bữa ăn chính hàng ngày sẽ luôn có tâm trạng lạc quan, cảm giác dễ chịu và lo lắng giảm bớt. Điều này cho thấy khi cơ thể ăn cá được nhiều omega-3 cao có thể có tác động làm giảm căng thẳng, mệt mỏi hay trầm cảm. Acid béo có trong nhiều loại cá giúp cơ thể thay đổi các vùng "hạnh phúc" của hệ thần kinh trung ương.

Những người thường xuyên ăn cá sẽ luôn có cảm giác "yêu đời", và có tính tình dễ chịu hơn những người không sử dụng cá trong các bữa ăn.

### Dầu cá tốt cho phát triển của trẻ nh

DHA có trong dầu cá chính là nguyên nhân tạo nên tác dụng có lợi này. DHA (docosahexaenoic acid) là một acid béo thuộc nhóm omega-3. Khi phân tích cấu trúc của não, các khoa học gia tìm thấy phần lớn trong thành phần cấu trúc màng tế bào thần kinh. DHA tạo ra để nhện và các neuron thần kinh, giúp dẫn truyền thông tin nhanh và chính xác. DHA giúp trẻ sinh phát triển thông minh và sáng mắt, đồng thời hoàn thiện phát triển chức năng não bộ. Ngay khi có bố mẹ ăn cá có khả năng hấp thụ được nhiều acid béo omega 3, sinh ra con khỏe mạnh, thông minh hơn.

Theo các nghiên cứu, chất DHA và axit béo omega-3 có trong cá rất tốt cho các chức năng của não, riêng DHA rất cần thiết cho sự phát triển của mắt. Có thể bổ sung DHA và axit béo omega-3 từ các nguồn thực phẩm dầu cá như cá ngừ, cá hồi, cá thu, cá mòi...

### Là nguồn acid béo omega 3 tuyệt vời

Thịt cá là loại protein ít chất béo, các nghiên cứu cho thấy trong thịt cá có nhiều chất acid béo omega 3 là loại acid béo có lợi cho trao đổi chất của cơ thể, đặc biệt cho phát triển của thần kinh, và điều hòa huyết áp. Thành phần chủ yếu trong omega 3 là DHA cũng chính là thành phần quan trọng thúc đẩy hình thành chất xám trong não và giúp cho trẻ phát triển trí thông minh. Nhiều nghiên cứu cho biết omega 3 có giá trị tăng số neuron kết nối giữa các tế bào thần kinh. Acid béo omega 3 là thành phần đặc biệt cần thiết để vận hành các tiến trình phát triển não bộ ở con người, có vai trò quan trọng trong việc truyền nhận tín hiệu giữa các tế bào. Omega 3 cũng giúp số lượng của tế bào, do đó giảm nguy cơ đột quỵ và nhện tai biến não.

Cá hồi, cá ngừ là những loài cá biển có nguồn acid béo omega3 giàu có nhất. Đây cũng là những thực phẩm dễ chế biến thành các món ăn ngon.

### Ăn nhiều cá giúp làm giảm nguy cơ đột quỵ và bệnh tim mạch

## Cá - Nguồn thực phẩm dinh dưỡng

T&#225;c Gi&#7843;: Tâm Thọ o t&#225;ng h&#225;p

Th&#7913; Hai, 08 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 04:11

---

Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ đã khuyến cáo rằng nên ăn cá ít nhất 2 lần mỗi tuần. Tất nhiên là chúng ta nên ăn loại cá có nhiều omega-3, cá hồi vì chúng chứa axit béo omega-3, đây là thành phần quan trọng có tác dụng bảo vệ hệ thống tim mạch của chúng ta, làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Nghiên cứu của Đại học Harvard cho biết, khi ăn cá hồi hàng tuần sẽ giúp cung cấp lượng omega 3 cần thiết để ngăn chặn nguy cơ mắc bệnh tim. Trong cá có chứa axit béo không bão hòa giúp tránh đột quỵ xảy ra bằng cách ngăn ngừa máu đông tụ hay giúp hệ thống cholesterol trong máu. Khi ăn cá, hàm lượng DHA trong màng tế bào tim tăng, giảm thiểu máu đông tụ, cung cấp máu cho tế bào tim.

Theo thông tin của Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ còn cho biết, hàng ngày trong bữa ăn nên bổ sung n-3 polyunsaturated fatty acid (mức axit béo trong cá) sẽ giảm nguy cơ đột tử ở những người mắc bệnh tim mạch.

### Giảm viêm nhiễm và đau khớp

Nhiều nghiên cứu cho thấy chất béo omega3, có mặt trong hầu hết các loại cá biển đã làm giảm viêm và đau khớp. Các loại cá biển chứa nhiều axit béo omega 3 như cá hồi (salmon), cá thu (mackerel), cá trích (herring), cá mòi (sardines) và cá ngừ.

### Thực phẩm có hàm lượng cholesterol thấp

Khi thực hiện hàng tuần có thực phẩm ăn cá, chúng ta sẽ thu nhận được axit béo omega 3, sẽ giúp giảm hàm lượng triglycerid trong máu. Các nghiên cứu trên người đã chứng minh, DHA và EPA (Eicosapentaenoic acid) trong cá làm giảm đáng kể hàm lượng triglycerid trong máu, giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim. Các nghiên cứu cho thấy thực phẩm cá chứa ít cholesterol so với các loại thịt bò, thịt lợn đó cũng là lý do khiến cá giúp làm giảm nồng độ cholesterol trong máu trong cơ thể. Ăn cá thường xuyên có thể tránh được bệnh tim, làm giảm nguy cơ cao huyết áp, làm cho mạch máu có tính đàn hồi cao, giảm mỡ máu, cung cấp cholesterol có lợi cho cơ thể.

### Ngăn chặn chứng Alzheimer và chứng mất trí nhớ

Hiện nay chúng ta rất hào hứng vì có thể sống lâu hơn nhờ cùng với cuộc sống tu dưỡng già thì dĩ nhiên

## Cá - Nguồn thực phẩm dinh dưỡng

T&#225;c Gi&#7843;: Tâm Th&#225;o t&#225;ng h&#225;p

Th&#7913; Hai, 08 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 04:11

---

đáng lo ngại là chứng bệnh mất trí nhớ Alzheimer tăng công. Theo các nghiên cứu Pháp Quốc, chứng ngưng đọng mất trí nhớ thông thường có lượng DHA thấp hơn nhiều so với chứng bình thường. Các chức năng não khác cũng kém hơn. Việc bổ sung thực phẩm cá có chứa DHA sẽ giúp ngưng đọng già sớm ngăn chặn chứng bệnh Alzheimer, mất bệnh mất trí nhớ phổ biến hiện nay chứng ngưng đọng cao niên. Nghiên cứu do trường Đại học Guelph cho thấy khi ăn cá, lượng acid béo omega3 cao hơn thì ngăn ngừa chứng bệnh Alzheimer và các chứng bệnh lãng quên của chứng ngưng đọng cao tuổi. DHA trong acid béo omega 3 giúp làm giảm các mảng xơ vữa động mạch não, mất nguyên nhân của chứng bệnh Alzheimer. DHA có nhiều trong các loại cá thu, cá hồi, cá trích, các mòi và các ngừ.

### Cá ngăn ngừa ung thư

Các nghiên cứu mới đây đã chứng minh hiệu quả của dầu cá trong việc ngăn ngừa một số loại ung thư. Các nghiên cứu gia Australia đang dùng thêm dầu cá để đi sâu hơn cho bệnh nhân ung thư ruột. Nguyên nhân là do acid béo có trong dầu cá, đặc biệt là loại Omega-3 đã giúp ruột tiêu ra một lượng dịch có tác dụng giảm nguy cơ gây ung thư. Cá hồi và cá thu là loại cá có lượng acid béo omega3 cao. Điều việc bệnh ung thư, dầu cũng chứng minh giúp chứng ngưng đọng ngăn ngừa chứng viêm nhiễm và suy dinh dưỡng và tăng khả năng đi sâu hơn hóa chất trị liệu.

### Cá cũng ngừa suy thận

Ăn cá ít nhất hai lần một tuần giúp giảm nguy cơ mắc bệnh thận ở bệnh nhân tiểu đường. Các nhà khoa học Anh Quốc mới đây đã phát hiện sau khi phân tích dữ liệu của chứng ngưng đọng tiểu đường. Nghiên cứu cho thấy khi ăn cá thông thường xuyên có thể giúp ngăn không cho protein tăng trong nước tiểu của chứng ngưng đọng tiểu đường. Các nhà khoa học cho rằng cá có thể giúp cải thiện quá trình kiểm soát đường trong máu. Khi ăn cá, chứng ngưng đọng tiểu đường sẽ kiểm soát tốt hơn lượng đường trong máu.

### Ăn cá làm giảm cân

Cá được xem là một nguồn thực phẩm chứa nhiều protein và các chất dinh dưỡng. Chứng ngưng đọng cá có thể sẽ dùng cá cho chế độ ăn kiêng. Theo nghiên cứu của các nhà khoa học gia khi ăn cá sẽ giúp chứng ngưng đọng làm giảm mức độ của loại hormone mỡ phì, nếu ăn thông thường xuyên cá sẽ giúp chứng ngưng đọng giảm lượng mỡ tích tụ béo giúp đi sâu hơn hormone leptin, mức độ hormone này trong chứng ngưng đọng là tín hiệu cho biết chứng ngưng đọng đã nhận được thực phẩm, các nghiên cứu cũng nhận được rằng chứng ngưng đọng béo phì

## Cá - Nguồn thực phẩm dinh dưỡng

T&#225;c Gi&#7843;: Tâm Thọ o t&#225;ng h&#225;p

Th&#7913; Hai, 08 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 04:11

---

h&#225;u nh&#225; b&#225; m&#225;t kh&#225; năng nh&#225;n bi&#225;t nh&#225;ng tín hi&#225;u này. Ph&#225;n th&#225;ng có ch&#225; s&#225; hormone leptin cao h&#225;n nam gi&#225;i, nghiên c&#225;u cho th&#225;y ch&#225; s&#225; hormone leptin c&#225;a nh&#225;ng ng&#225;i ph&#225;n ăn cá th&#225;ng xuyên s&#225; ít h&#225;n m&#225;t n&#225;a khi so sánh ngay c&#225; v&#225;i nhóm ng&#225;i ăn chay.

B&#225;ng cách thêm m&#225;t ho&#225;c hai b&#225;a ăn cá trong ch&#225; đ&#225; ăn u&#225;ng m&#225;i tu&#225;n, giúp chúng ta có th&#225; có ch&#225; đ&#225; ăn kiêng r&#225;t t&#225;t và đ&#225;c bi&#225;t đ&#225;i v&#225;i ph&#225;n và nh&#225;ng ng&#225;i mu&#225;n gi&#225;m cân.

Cá là m&#225;t món ăn giàu ch&#225;t dinh d&#225;ng và còn giúp c&#225; th&#225; đ&#225;i u hòa và ngăn c&#225;n nhi&#225;u căn b&#225;nh th&#225;k.