

Kh\u00f4 t\u00f3 p h\u00f3 p c\u00e1c c\u00f3ng th\u00ec c n\u00f9 u n\u00e0o \u00e1ng ph\u00fch h\u00f3 p v\u00ed ch\u00e1 d\u00f3 \u00e1n \u00d7t ch\u00e1t b\u00e9o b\u00e1o h\u00f2a, \u00d7t cholesterol d\u00f3 \u00e1c c\u00e1c nh\u00e1 khoa h\u00e1c khuy\u00e1n c\u00e1o d\u00f3 gi\u00f3p b\u00f3n k\u00f3m so\u00e1t n\u00f9 ng d\u00f3 cholesterol trong m\u00e1u v\u00e1 gi\u00f3 m nguy c\u00e1 b\u00f3 b\u00f3nh tim v\u00e1 d\u00f3 t qu\u00e1 c\u00e1 a b\u00f3n.

C\u00e1c d\u00f3 xu\u00e1t c\u00e1 a ch\u00f9ng t\u00f3i s\u00f3 gi\u00f3p b\u00f3n chu\u00e1n b\u00f3 c\u00e1c b\u00f3a \u00e1n ngon mi\u00f3ng m\u00e1 kh\u00f4ng n\u00e9m qu\u00e1 nh\u00f3 u mu\u00e1i v\u00e1 natri. \u00d9n \u00d7t natri c\u00f3 th\u00f3 gi\u00f3p cho nh\u00f3 u ng\u00e1o i h\u00e1 th\u00f3 p d\u00f3 \u00e1c huy\u00e1t \u00e1p m\u00e1 c\u00fcng c\u00f3 th\u00f3 gi\u00f3p l\u00e1m gi\u00f3 m nguy c\u00e1 b\u00f3 b\u00f3nh tim v\u00e1 d\u00f3 t qu\u00e1. \u00d9a s\u00f3 ng\u00e1o i n\u00e9n h\u00e1n ch\u00e1 l\u00f3 \u00e1ng mu\u00e1i \u00e1n v\u00e1o d\u00f3 \u00e1i 2,300 mg m\u00e1i ng\u00e1y. Ng\u00e1o i b\u00f3 huy\u00e1t \u00e1p cao hay suy tim, ng\u00e1o i M\u00e1 g\u00e1c Phi v\u00e1 ng\u00e1o i tr\u00e8n 50 tu\u00e1i n\u00e9n h\u00e1n ch\u00e1 l\u00f3 \u00e1ng mu\u00e1n \u00e1n v\u00e1o d\u00f3 \u00e1i 1,500 mg m\u00e1i ng\u00e1y.

Gi\u00f3 m l\u00f3 \u00e1ng ch\u00e1t b\u00e9o b\u00e1o h\u00f2a trong th\u00f3 t v\u00e1 th\u00f3 t gia c\u00e1 m

H\u00e1i Tim M\u00e1ch Hoa K\u00f9 khuy\u00e1n c\u00e1o \u00e1n kh\u00f4ng qu\u00e1 s\u00e1u ounces th\u00f3 t n\u00e0c lu\u00e1c, th\u00f3 t gia c\u00e1 m, c\u00e1 hay h\u00e1i s\u00e1n m\u00e1i ng\u00e1y d\u00f3 i v\u00ed nh\u00f3 ng ng\u00e1o i c\u00e1n 2,000 calories (t\u00f3m hi\u00fa u th\u00e9m v\u00f3 bao nhi\u00eau calories b\u00f3n c\u00e1n). \u00d9a s\u00f3 th\u00f3 t d\u00f3 u c\u00f3 m\u00e1t l\u00f3 \u00e1ng cholesterol nh\u00f3 nhau, d\u00f3 i d\u00f3 l\u00e1 70 miligam trong m\u00e1i kh\u00f9 u ph\u00f2n d\u00f3 nh l\u00f3 \u00e1ng 3 ounce (kho\u00e1ng b\u00f3ng k\u00f9ch c\u00e1 c\u00e1 a m\u00e1t c\u00e1 bài). Nh\u00f3ng l\u00f3 \u00e1ng ch\u00e1t b\u00e9o b\u00e1o h\u00f2a trong th\u00f3 t c\u00f3 th\u00f3 dao d\u00f3ng r\u00e1t l\u00f3n, tuy thu\u00e1c v\u00e1o c\u00e1ch pha th\u00f3 t v\u00e1 c\u00e1ch ch\u00e1 bi\u00e1n. \u00d9\u00e1y l\u00e1 m\u00e1t s\u00f3 c\u00e1ch l\u00e1m gi\u00f3 m l\u00f3 \u00e1ng ch\u00e1t b\u00e9o b\u00e1o h\u00f2a trong th\u00f3 t:

- L\u00f3 a ch\u00f9n c\u00e1c l\u00e1t th\u00f3 t n\u00e0c pha nh\u00f3n th\u00f3 y \u00d7t m\u00e1 nh\u00f3t. C\u00e1c l\u00e1t th\u00f3 t n\u00e0c b\u00f3 pha bao g\u00e1m th\u00f3 t khoanh, m\u00f3c h\u00e1m, hay th\u00f3 t th\u00e1n. C\u00e1c l\u00e1t th\u00f3 t n\u00e0c heo pha bao g\u00e1m th\u00f3 t th\u00e1n hay s\u00e1n th\u00e1n, trong khi c\u00e1c l\u00e1t th\u00f3 t n\u00e0c c\u00e1u l\u00e1 t\u00f3 ch\u00e1n tr\u00f3 c, ch\u00e1n sau v\u00e1 th\u00f3 t th\u00e1n.

Mua theo th\u00f3 t\u00f3 ph\u00e1n h\u00f3ng “ch\u00f9n” hay “l\u00f3 a ch\u00f9n” “t\u00f3 t nh\u00f3t.” L\u00f3 a ch\u00f9n th\u00f3 t n\u00e0c hay th\u00f3 t b\u00f3 xay si\u00eau n\u00e0c.

- L\u00f3 ng b\u00f3 t\u00f3 t c\u00e1 ph\u00f2n m\u00e1 tr\u00f3ng th\u00f3 y d\u00f3 \u00e1c tr\u00f3n th\u00f3 t tr\u00f3 c khi n\u00e1u.

Cách nêu nêu ng nhóm gióm Cholesterol

Tác Giả; Uyên Trang sđu tđm
Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

- Nên thay vì rán thot nhđ là hamburger, sđn cđu, sđn lđn và bít tđt.
- Sđ dđng mđt cái giá đđ rút hđt chđt béo khi nđng rán hođc nđng bánh. Thay vì phđt mđ, giđmđng thot đm bđng rđu, nđc ép hoa quđ hođc nđc xđt gđc dđu chđp nhđn đđc.
- Nđu trđc mđt ngày. Các món hđm, thot luđc, nđc hđm hođc các món ăn khác mà chđt béo nđu thành chđt lđng có thđ đđc đđp lđnh. Sau đó, có thđ lđy chđt béo đđc đồng cđng khđi lđp trên cùng.
- Khi công thđc yêu cđu rán vàng thot trđc, thđ rán vàng thot bđng vđ nđng thay vì bđng chđo rán.
- Ăn thot gà và gà tây nhiđu hđn thot vđt và thot ngđng nhiđu mđ hđn.
- Bđ da gà hay gà tây, tđt nhđt là trđc khi nđu. Nđu thot gia cđm quá khô, đđ nguyên da đđ nđu nhđng bđ da trđc khi ăn.
- Hđn chđ ăn các lođi thot chđ biđn chđng hđn nhđ xúc xích, xúc xích khoanh, xúc xích Ý và bánh mì kđp thot. Nhiđu lođi thot đđ qua xđ lý - thđm chí nhđng lođi vđi nhđn “đđ bđ mđ” - có lđng calo và chđt béo bđo hòa cao. Chúng thđng cũng có lđng natri cao. Đđc kđ nhđn dán và tđ giđ trđ đđi chđ chđn các lođi thot nhđ vđy.
- Ngđ tđng nhđ gan, lá lách, cđt và nđo là lođi có lđng cholesterol rđt cao. Nđu bđn đđng trong chđ đđ ăn giđm cholesterol, chđ thđnh thođng mđi ăn ngđ tđng.

Hay chđn hđi sđn ít nhđt hai lđn mđi tuđn

Cách n\u00f9 u n\u00f9 \u00e1ng nh\u00f3 m gi\u00e1 m Cholesterol

Tác Giả: Uy\u00ean Trang s\u00fa u t\u00f3m
Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

C\u00e1 c\u00f3 th\u00f3 l\u00e1 b\u00e9o ho\u00ec c n\u00f3c, nh\u00f3 ng n\u00f3 v\u00edn c\u00f3 \u00edt ch\u00e1t b\u00e9o b\u00e1o h\u00f2a. Ch\u00e1 bi\u00e1n c\u00e1c lo\u00e0i c\u00e1 n\u00f9 \u00e1ng, h\u00f3p h\u00f3n l\u00e1 chi\u00e3n v\u00e1 r\u00e1n. T\u00f3m v\u00e1 t\u00f3m d\u00f3ng c\u00f3 nhi\u00eau cholesterol h\u00f3n so v\u00ed h\u00f3u h\u00f3t c\u00e1c lo\u00e0i h\u00f3i s\u00f3n kh\u00e1c, nh\u00f3 ng ch\u00f3ng c\u00f3 l\u00f3ng ch\u00e1t b\u00e9o t\u00f3ng c\u00e0ng v\u00e1 ch\u00e1t b\u00e9o b\u00e1o h\u00f2a th\u00f3p h\u00f3n so v\u00ed h\u00f3u h\u00f3t c\u00e1c lo\u00e0i th\u00f3t v\u00e1 gia c\u00e1m.

Gi\u00e1 m l\u00f3ng th\u00f3t trong b\u00e1a \u00e1n

H\u00e1y th\u00f3 \u00e1n kh\u00f4ng th\u00f3t m\u00e1 thay b\u00e1ng rau ho\u00ec c d\u00f3u ngh\u00f3 v\u00ed m\u00f3n lasagna b\u00e1ng c\u00e1 t\u00f3m, m\u00e1t mi\u00e0ng n\u00f3m portobello đ\u00f3t l\u00f2 l\u00f2n tr\u00e8n mi\u00e0ng b\u00e1nh thay cho b\u00e1nh m\u00f3i th\u00f3t k\u00f3p, hay d\u00f3u v\u00e1 th\u00f3t b\u00e1m m\u00e1 kh\u00f4ng c\u00f3 th\u00f3t b\u00e1m. Ho\u00ec c ngh\u00f3 v\u00ed th\u00f3t nh\u00f3 m\u00e1t th\u00f3t gia v\u00ed trong m\u00f3n h\u00f3m, m\u00f3n ninh, s\u00fup hay m\u00f3i x\u00e2o d\u00fung m\u00e1t c\u00e1ch ti\u00e0t ki\u00f3m, ch\u00e1 d\u00f3 t\u00f3 o h\u00f3ng v\u00ed, h\u00f3n l\u00e1 th\u00e1nh ph\u00f2n ch\u00f3nh.

N\u00f9 u rau t\u00f3 i theo c\u00e1ch \u00edt ch\u00e1t b\u00e9o, \u00edt mu\u00e0i

Th\u00f3 n\u00f9 u rau v\u00ed m\u00e1t mi\u00e0ng nh\u00f3 d\u00f3u th\u00f3c v\u00edt, th\u00f6m m\u00e1t \u00edt n\u00f9 \u00e1ng trong khi n\u00f9 u n\u00f9 u th\u00f3y c\u00e0n thi\u00e0t, ho\u00ec d\u00fung b\u00e9nh x\u00e0t d\u00f3u th\u00f3c v\u00edt. Ch\u00e1 1 d\u00f3n 2 th\u00f3a c\u00e1 ph\u00ebe d\u00f3u l\u00e1 d\u00f3 cho m\u00e1t g\u00f3i rau d\u00f3ng l\u00f2nh ph\u00f2c v\u00ed cho b\u00e1n ng\u00f3i. D\u00f3t trong m\u00e1t c\u00e1i xoong nh\u00f3 c\u00f3 n\u00f3p k\u00f3n, cho gia v\u00ed v\u00e1 n\u00f9 u \u00e0 nh\u00f3i t\u00f3t th\u00f3p cho d\u00f3n khi rau ch\u00f3n.

Th\u00f6m c\u00e1c lo\u00e0i th\u00f3 o m\u00e1c v\u00e1 gia v\u00ed d\u00f3 kh\u00f4n c\u00e1c lo\u00e0i rau ngon h\u00f3n. V\u00ed d\u00f3, nh\u00f3 ng k\u00f3t h\u00f3p n\u00e1y t\u00f3 o th\u00f6m nh\u00f3 ng m\u00fcl v\u00ed m\u00e1i v\u00e1 tinh t\u00f3:

- L\u00e1 h\u00f3ng th\u00f3 o v\u00ed d\u00f3u H\u00e1 Lan, s\u00fup l\u00f2 v\u00e1 b\u00f3.

- Oregano (c\u00e1y h\u00f3 b\u00e1c h\u00e1) v\u00e1i b\u00f3 xanh.

- Th\u00f3 l\u00e1 v\u00e1i d\u00f3u xanh.

Cách nêu nêu ng nhém giэм Cholesterol

Tác Giả; Uyên Trang sủu tóm
Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

- Kinh giэм ô v i c i Bru-xen, cà r t và rau bina.

- H『ng qu  v i cà chua.

B t d u v i m t l ng nh  (1/8 d n 1/2 th a cà phê cho m t gói rau đ ng l nh), sau đó d  v  giác của chính b n và gia đ nh c a b n tr  thành s  h ng d n cho b n. L  th m và mùi t y b m nh , r c tr c khi ăn, cũng làm tăng h ng v  c a nhi u loại rau.

Dùng d u th c v t l ng thay cho ch t b o d c

D u th c v t l ng nh  canola, d u rum, h ng d ng, d u n nh và ôliu có th  d c dùng th ng xuyên thay cho ch t b o d t nh  b , m  l n ho c m  ph  vào b nh. 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:

Chiến c  và gia c m. X o rau.

T o n c ch m d ng kem và s p d ng s a  t b o ho c không b o.

Thêm vào khoai tây nghi n ho c th i nh  d ng s a  t b o ho c không b o.

N u khoai tây đ  kh  n c và các lo i th c ăn chuẩn b  s n khác m  c n phải thêm ch t b o.

L m b nh k p ho c b nh qu .

Thay th  l ng tr ng tr ng cho c  qu  tr ng

Cách nêu nêu ng nhóm giợm Cholesterol

Tác Giả; Uyên Trang sưu tóm
Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

Lòng cholesterol trong trung tộp trung toàn bộ trong lòng đở - không có lòng đở, lòng trung trung là nguồn protein tốt cho tim. Nhiều công thức nấu ăn có dùng tội trung số chở tột khi bón dùng lòng trung trung hoặc chở thay thế trung không có cholesterol thay cho cỏ quỷ trung. Hãy thay thế cỏ quỷ trung bằng hai lòng trung trung. Đôi vội i món nêu ng, bón có thể muộn thêm một muỗng dứu thíc vớt lồng nhữ canola, dứu rum, hòn ng dứng hay đứu nành đứ giợm.

Trái cây nghiền nhữ và nêu c gia vđ đứ nêu ng

Bón có thể thay thế dứu trong công thức làm bánh muffin, bánh quy, bánh ngọt và bánh ăn nhanh bón trái cây nghiền nhữ và nêu c gia vđ đứ cho viếc thic đãi tột hòn cho sicc khic. Đôi vội i nhu cầu công thức nấu ăn, bón chở dùng một lòn ng chở đở nh trái cây nghiền nhữ thay cho dứu. Kiểm tra gói hòn hòn hay trang các đở thay thế trong sách nấu ăn đù có nhữ ng chuyễn đic khác.

Dùng nêu c cột táo trong các loài bánh nêu ng xic có gia vđ hoic bánh quy bột yòn mch.

Chuối sô rót tuyết trong bánh mì và bánh nêu ng xic.

Thêm zucchini trong các bánh xic màu nâu.

Hòn thic lòn ng chởt béo bón sôa

Sôa ít chởt béo (1%) hay sôa không béo (sôa gầy) có thể đic dùng trong nhu cầu công thức nấu ăn thay cho sôa nguyên kem hay nôa này nôa kia. Một sôa món ăn nhữ bánh tráng miòn có thể cho một bón ăn nhữ nhàng hòn. Bón cũng có thể dùng phó mát làm tộ sôa đã gòn kem ít chởt béo, phó mát Ý hoic phó mát mâm tộ sôa làm gày một phòn và các phó mát ít chởt béo khác vội i một ít hoic không thay đổi đic chíc.

Cách nén nồi ng nhóm cholesterol

Tác giả: Uyên Trang sưu tầm
Thứ 7/2013; Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

Nồi cát và nồi cát thốt

Hãy đập nồi cát nồi ăn trong nhiệt độ thấp, sau đó lõi bột chát béo đông lạnh trước khi làm nồi cát thốt. Hoặc, dùng đũa tách chát béo đập rót chát lạnh từ dưới nồi, đập chát béo lạnh phía sau.

Ăn chát xà và ngũ cốc nguyên hạt

Nồi ng và vỏ hoa cát mì ng vuông bánh mì nguyên hạt đập tách ra và n bánh mì, bánh mì nhồi hoa cát bánh mì ăn vài súp.

Thay bánh mì vàn trong bánh mì thốt bằng bột yến mạch chia nồi.

Dùng trái cây chia chia bột vào bột sáng thay cho nồi c ép.

Dùng gáo lát thay cho gáo trống và thớt mì vàng nguyên hạt.

Thêm nhiều các lõi rau có màu vào món rau sống - cà rốt, bông cải xanh và súp lơ có lồng xà cao và cho món rau sống cải bắp có vài thốt ngon.

Giảm lồng muối (natri)

Hầu hết chúng ta ăn nhiều natri hơn so với nhu cầu. Một vài người, điều này có thể gây bệnh huyết áp cao mà tăng nguy cơ đột ngột, bầm tím và bệnh tim. American Heart Association khuyên bạn nên giảm mức tiêu thụ natri ít hơn 2,300 miligam mỗi ngày. Nó không phải là cà phê muối. Những người mắc bệnh huyết áp cao có thể cần những giọt hòn nghiêm trọng hơn và natri.

Cách nén nén ng nhóm gióm Cholesterol

Tác Giả; Uyên Trang sáu tám
Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

Đa sáu natri trong chéo đéo ăn cua chúng ta đéo c thêm vào khi chéo béo n, khi chuéo n béo théo c ăn hoéo c đéo c thêm vào tói bàn ăn. Đeo giúp gióm natri trong chéo đéo ăn cua béo n:

Không sáu dingo hoéo c sáu dingo ít muéo i héo n tói bàn ăn và khi nén.

Sáu dingo các loéo i théo o méo c và gia véo thay cho muéo i.

Héo n chéo ăn nhéo ng loéo i théo c ăn đéo c thêm nhiéo u natri nhéo là:

- Xúp đóng héo p và xúp khô.

- Rau đóng héo p.

- Néo c xéo t cà chua ném và téo ng mù téo c.

- Đeo ăn nhanh có muéo i.

- Théo t héo m cuéo n và rau quéo déo m.

- Théo t héo p và miéo ng théo t léo nh.

- Théo t heo muéo i xông khói và các loéo i théo t léo p muéo i khác.

Các loéo i pho mát

Cách nêu nêu ng nhữ m giố m Cholesterol

Tác Giả; Uyên Trang sưu tóm
Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

Đừng ăn ở nhà hàng và đừng ăn mang vội (ví dụ nhữ khoai tây chiên, hành tây chiên, hamburger).

Đừng giố m lồng muối trong loài rau đóng hộp, rút hột chít lồng, sau đó rã rau bỗng nồng cay cay khi ăn.

Tìm kiếm nhữ ng loài thốc ăn đóng hộp và đừng ăn nhanh “không ép muối” khác nhau đố c liết kê ở trên. Một vài loài thốc ăn có thốc đố c dán nhãn “không có muối” hoặc “không thêm muối”.

Yêu cầu nhà hàng không thêm muối vào món ăn của bạn.

Đừng cắn thốn nhãn của tất cả các loài thốc ăn. Các sản phẩm bánh mì và ngũ cốc có thốc là nguồn natri chính.