

Cách nấu nướng nhằm giảm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t&#m
Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

Khó tìm hiểu 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 của bạn.

Các đồ xuýt của chúng tôi sẽ giúp bạn chuần bị 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 Mỹ gốc 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

Hải Tim Mạnh Hoa Khuyến cáo ăn không quá sáu ounces thịt nạc luộc, thịt gia cầm, cá hay hải sản mỗi ngày để với nhu cầu người có 2,000 calories (tìm hiểu thêm về bao nhiêu calories bạn cần). Đa số thịt để có một lượng cholesterol như 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 bỏ phần bao gồm thịt khoanh, móc hàm, hay thịt thăn. Các lát thịt nạc heo phần bao gồm thịt thăn hay sườn thăn, trong khi các lát thịt nạc cừu là 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 thịt chế biến mà không thấy được trên thịt trước khi nấu.

Cách nấu nướng nhằm giảm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t&#m

Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

- Nấu nướng thay vì rán thì tốt nhất là hamburger, s&#n c&#u, s&#n l&#n và bít t&#t.

- S&# d&#ng m&#t cái giá để rút hết chất béo khi nấu nướng rán hoặc nấu nướng bánh. Thay vì ph&#t m&#, gi&# mi&#ng thì t&#m b&#ng r&#u, n&#c ép hoa quả hoặc n&#c x&#t g&#c để u&#p nh&#n để c&#.

- Nấu trừ nước mỗi ngày. Các món hầm, thịt luộc, nước hầm hoặc các món ăn khác mà chất béo nấu thành chất lỏng có thể để c&#p l&#nh. Sau đó, có thể lấy chất béo đã đông cứng khi i&#p trên cùng.

- Khi công thức yêu cầu rán vàng thì tốt nhất, thì rán vàng thì b&#ng v&# nấu nướng thay vì b&#ng chảo rán.

- Ăn thịt gà và gà tây nhiều hơn thịt vịt và thịt ng&#ng nhiều hơn.

- B&# da gà hay gà tây, tốt nhất là tránh khi nấu. Nấu thịt gia cầm quá khô, để nguyên da để nấu nh&ng b&# da tránh khi ăn.

- Hạn chế ăn các loại thịt chế biến chế nướng hơn như xúc xích, xúc xích khoai, xúc xích Ý và bánh mì kẹp thịt. Nhiều loại thịt đã qua xử lý - thực phẩm chế biến loại i&#i nhãn “đã b&# m&#” - có l&#ng calo và chất béo bão hòa cao. Chúng thường cũng có l&#ng natri cao. Để c&#i nhãn dán và để gi&#i để chế chế các loại thịt thì tốt nhất v&#y.

- Ngũ cốc nguyên hạt, lá lách, cá t&# và n&# là loại có l&#ng cholesterol rất cao. Nếu bạn đang trong chế độ ăn giảm cholesterol, chế độ nh&ng m&#i ăn ngũ cốc.

Hãy chọn ít nhất hai l&#n mỗi tuần

Cách nấu nướng nhúng giấm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t&#m

Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

Cá có thể là béo hoặc n&#c, nhưng nó vẫn có ít chất béo bão hòa. Chỉ cần các loại cá n&#ng, h&#p h&#n là chiên và rán. Tôm và tôm đ&#ng có nhiều cholesterol hơn so với h&#u h&#t các loại h&#i s&#n khác, nhưng chúng có lượng chất béo t&#ng c&#ng và chất béo bão hòa thấp hơn so với h&#u h&#t các loại thịt và gia c&#m.

Giấm lượng chất trong bữa ăn

Hãy thử ăn không thịt mà thay bằng rau hoặc đậu nành với món lasagna bằng cà tím, nấm mi&#ng nấm portobello nướng lò nướng trên mi&#ng bánh thay cho bánh mì nướng k&#p, hay đậu và thịt băm mà không có thịt băm. Hoặc nghĩ về thịt như một phần gia vị trong món hầm, món ninh, súp hay mì xào dùng một cách tiết kiệm, chế độ ăn uống lành mạnh, hơn là thành phần chính.

Nấu rau tươi theo cách ít chất béo, ít muối

Thay nấu rau với một mi&#ng như đậu nành hoặc v&#t, thêm một ít nước trong khi nấu rau thay vì nấu chín, hoặc dùng bình xịt dầu thực vật. Chỉ 1 đến 2 thìa cà phê dầu là đủ cho một gói rau đông lạnh hoặc v&# cho bữa ăn ngon. Đốt trong một cái xoong như 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 ngon hơn. Ví dụ, nhưng một phần này để thêm hương vị và tinh thần:

- Lá h&#ng thảo mộc với đậu Hà Lan, súp lơ và bí.

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

- Thì là với đậu xanh.

Cách nấu nướng nhúng mỡ Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t&#m
Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

- Kinh giới ô v&#i c&#i Bru-xen, cà rốt 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 lạnh), 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 thơm và mùi tây băm nhỏ, rắc rắc khi ăn, cũng làm tăng hương vị c&#a nh&#u l&#i rau.

Dùng dầu thực vật lỏng thay cho chất béo để

Dầu thực vật lỏng nh&# canola, dầu rum, hương d&#ng, dầu nành và ôliu có thể được dùng thay thế cho chất béo để nh&# b&#, m&# l&#n hoặc m&# pha vào bánh. Nếu bạn phải dùng bột thực vật, hãy thử loại mịn. Dùng một ít dầu lỏng cho:

Chiên cá và gia cầm. Xào rau.

T&#o n&#c ch&#m đ&#ng kem và súp dùng sữa ít béo hoặc không béo.

Thêm vào khoai tây nghiền hoặc thái nhỏ dùng sữa ít béo hoặc không béo.

Nếu khoai tây đã khô n&#c và các loại thực phẩm ăn chung bạn sẽ khác mà cần phải thêm chất béo.

Làm bánh kẹp hoặc bánh qu&#.

Thay thế lòng trắng trứng cho quả trứng

Cách nấu nướng nhúng giấm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&u t&m
Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

Läng cholesterol trong träng t&p trung toàn b& trong lòng đ& - không có lòng đ&, lòng tr&ng tr&ng là ngu&n protein t&t cho tim. Nhi&u công th&c n&u ăn có dùng t&i tr&ng s& ch& t&t khi b&n dùng lòng tr&ng tr&ng ho&c ch&t thay th& tr&ng không có cholesterol thay cho c& qu& tr&ng. Hãy thay th& c& qu& tr&ng b&ng hai lòng tr&ng tr&ng. Đ&i v&i món n&ng, b&n có th& mu&n thêm m&t mu&ng d&u th&c v&t l&ng nh& canola, d&u rum, h&ng d&ng hay đ&u nành đ& gi& m.

Trái cây nghi&n nh& và n&c gia v& đ& n&ng

B&n có th& thay th& d&u trong công th&c làm bánh muffin, bánh quy, bánh ng&t và bánh ăn nhanh b&ng trái cây nghi&n nh& và n&c gia v& đ& cho vi&c th&t đ&i t&t h&n cho s&c kh&e. Đ&i v&i nhi&u công th&c n&u ăn, b&n ch& dùng m&t l&ng ch& đ&nh trái cây nghi&n nh& thay cho d&u. K&i m tra gói h&n h&p hay trang các đ& thay th& trong sách n&u ăn đ& có nh&ng chuy&n đ&i khác.

Dùng n&c c&t táo trong các lo&i bánh n&ng x&p có gia v& ho&c bánh quy b&t y&n m&ch.

Chu&i s& r&t tuy&t trong bánh mì và bánh n&ng x&p.

Th& zucchini trong các bánh x&p màu nâu.

H& th&p l&ng ch&t béo b& s&a

S&a ít ch&t béo (1%) hay s&a không béo (s&a g&y) có th& đ&c dùng trong nhi&u công th&c n&u ăn thay cho s&a nguyên kem hay n&a này n&a kia. M&t s& món ăn nh& bánh tráng mi&ng có th& cho m&t b&a ăn nh& nh&ng h&n. B&n cũng có th& dùng phó mát làm t& s&a đã g&n kem ít ch&t béo, phó mát Ý ho&c phó mát m&m t& s&a làm g&y m&t ph&n và các phó mát ít ch&t béo khác v&i m&t ít ho&c không thay đ&i đ& ch&c.

Cách nấu nướng nhúng m giảm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t m
Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

Nấu c xít và nấu c thít

Hãy để nấu c xít nấu ăn trong nhiệt độ thấp, sau đó loại bỏ chất béo đông lại trước khi làm nấu c thít. Hoặc, dùng để tách chất béo để rót chất lỏng từ dầu, để chất béo lại phía sau.

Ăn chất xơ và ngũ cốc nguyên hạt

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

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

Dùng trái cây chia hoặc nghiền vào bột sữa thay cho nước ép.

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

Thêm nhiều các loại rau có màu vào món rau súp - cà rốt, bông cải xanh và súp lơ có lợi cho xương và cho món rau súp có vị 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 đột quỵ, bệnh tim và bệnh thận. American Heart Association khuyên bạn nên giảm tiêu thụ natri ít hơn 2,300 miligam một ngày. Nó khuyến khích cả phê muối. Nhưng người mắc bệnh huyết áp cao có thể cần hạn chế giảm nghiêm ngặt hơn với natri.

Cách nấu nướng nhúng m giảm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t&#m

Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

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

Không sử dụng hoặc sử dụng ít muối hơn trong bữa ăn 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 tßng mù t&#c.
- Đồ ăn nhanh có muối.
- Thịt hộp muối và rau quả muối.
- Thịt hộp và mì ống thịt lợn.
- Thịt heo muối xông khói và các loại thịt ướp muối khác.

Các loại pho mát

Cách nấu nướng giảm Cholesterol

Tác Giả: Uyên Trang s&#u t&#m
Thứ Hai, 12 Tháng 1 Năm 2009 10:07

Đß ăn ở nhà hàng và đß ăn mang vß (ví dß như khoai tây chiên, hành tây chiên, hamburger).

Đß giảm lßng muối trong lßi rau đóng hßp, rút hßt chßt lßng, sau đó rửa rau bßng nßc trßc khi ăn.

Tìm kißm nhßng lßi thßc ăn đóng hßp và đß ăn nhanh “không ßp muối” khác nhau đß cß lißt kê ß trên. Mßt vài lßi thßc ăn có thß đß cß dán nhãn “không có muối” hoßc “không thêm muối”.

Yêu cßu nhà hàng không thêm muối vào món bßn gßi.

Đß cß nß thßn nhßn cßa tßt cß các lßi thßc ăn. Các sßn phßm bánh mì và ngũ cßc có thß là ngußn natri chính.