

Những loại thực phẩm làm giảm cholesterol

Tác Giả: BS Nguyễn Thị Như
Thứ Sáu, 06 Tháng 2 Năm 2009 22:14

Trước khi chúng ta nói về những loại thực phẩm làm tăng cholesterol và những khuyến nghị nên tránh chúng. Đầu tiên những thực phẩm như thịt đỏ, lòng, trứng, tôm có nhiều cholesterol. Những thực phẩm này nếu dùng quá nhiều món ăn khoái khẩu nên nói gì thì nói chúng ta khó mà cấm lòng để tránh khỏi những thực phẩm này.

Những có những thực phẩm nhiều cholesterol thì ngược lại, cũng có những thực phẩm chúng ta đã không có cholesterol mà còn có tác dụng làm giảm mức cholesterol LDL tức là cholesterol "xấu" và làm giảm nguy cơ bệnh tim. Những loại thực phẩm này là gì và có thể chia thành những món ngon không? Sau đây là 5 loại thực phẩm có tác dụng tốt kể trên. Còn chuyên chia sẻ thành thực phẩm ngon thì chắc phải hỏi bà Quế Vi.

1. Oatmeal và oat bran

Chúng ta đã biết là loại chất sợi tan được (soluble fiber) có tác dụng làm giảm cholesterol xấu LDL. Oatmeal chính là một loại ngũ cốc có chứa nhiều chất sợi tan được này. Chất này còn được tìm thấy nhiều trong đậu hình thận (kidney beans), mầm cải búp cải brussels (brussels sprouts), táo, lê, psyllium, barley và mận khô.

Chất sợi tan được làm giảm cholesterol xấu LDL bằng cách nào? Bằng cách làm giảm sự hấp thụ của cholesterol từ ruột vào cơ thể. Chất sợi này giống như chất keo và có tác dụng kết hợp với một (có chứa cholesterol) và cholesterol từ thực phẩm rồi đi ra ngoài.

Chúng ta ăn khoảng 1 cốc rưỡi oatmeal mỗi ngày là sẽ thấy cholesterol giảm xuống. Nếu không thích ăn oatmeal, ta có thể ăn oat bran hay cereal ăn như làm bánh oatmeal hay oat bran.

Nếu ta ăn 5 tới 10 gram chất sợi tan được mỗi ngày, lượng cholesterol xấu LDL sẽ giảm đi 5%.

2. Đậu nành

Những lợi ích ăn làm giảm cholesterol

Tác Giả: BS Nguyễn Thị Như
Thứ Sáu, 06 Tháng 2 Năm 2009 22:14

Người Mỹ thường ăn nhiều thịt và nguồn chất béo chính của họ là từ thịt và từ những nguồn thực phẩm động vật. Sách về Mỹ thường cho rằng người Á Châu ăn ít thịt và nhiều chất béo từ nguồn thực phẩm nên ít bị nguy cơ đau tim hơn người Mỹ. Tuy chúng ta cũng là người Á Châu nhưng khi qua sống ở Mỹ, nếu ăn thịt so với đồ ăn chay, thịt cá thì eh, chúng ta cũng tiếp theo lối người Mỹ, tức là ăn thịt rất nhiều. Nhờ vậy vô tình chúng ta đã bị đi mất lối ăn uống tốt theo một chế độ ăn uống nguy hiểm.

Chất béo từ nguồn hay những thực phẩm bị biến đổi nguồn như dầu mỡ, hạt đậu nành, sữa đậu nành, có thể làm giảm mức cholesterol xấu LDL và chất béo triglycerides, nhất là khi ăn đồ thay thế nguồn chất béo động vật.

Ăn 25 tới 50 grams chất béo từ nguồn mỗi ngày sẽ làm giảm cholesterol xấu LDL 4 tới 8%. Tuy nhiên, chuyên này không đề cập tới việc ăn 25 tới 50 grams chất béo từ nguồn rất nhiều, khó có người nào có thể ăn nhiều trong 1 ngày, huống gì trong mỗi ngày ăn như thế. Nhưng người có mức cholesterol rất cao sẽ được lợi nhiều nếu theo phương pháp ăn từ nguồn này.

Việc từ nguồn làm giảm cholesterol có thể có liên hệ tới những chất amino acids của nó. Ngoài ra, từ nguồn còn chứa một hợp chất tên là phytoestrogen. Chất này có thể làm giảm bệnh tim bằng cách làm nở động mạch vành tim.

Tuy nhiên phải lưu ý rằng thịt đỏ hay có nhiều nguy cơ ung thư vú (thể dụ như có mỡ hay chất béo ung thư vú) thì nên hỏi bác sĩ của mình trước khi ăn từ nguồn vì sẽ liên quan vì người ta chứa biệt tố chất estrogen thực vật chứa trong từ nguồn có thể có tác động gì lên ung thư vú hay không.

3. Walnuts

Chất walnuts được biết đến nhiều nhất là hạt "óc chó" có thể vì quả walnut cứng và lõi mỡ mỡ như một quả óc. Để tiếp quả này ra, ta sẽ có hạt walnuts trông như hình quả thận nếu nhìn từ phía trên. Hạt walnut ăn bùi và ngon, có thể chứa nhiều chất béo không bão hòa. Hạt walnuts có thể làm giảm mức cholesterol trong máu một cách đáng kể. Nhờ chứa nhiều chất béo không bão hòa, hạt walnut còn có thể giúp các mạch máu đàn hồi dẻo dai chứ không cứng nhắc.

Những loại thực phẩm ăn làm giảm cholesterol

Tác Giả: BS Nguyễn Thị Như

Thứ Sáu, 06 Tháng 2 Năm 2009 22:14

Nếu ăn nhiều hạt walnuts đến mức 20% năng lượng của một ngày, mức cholesterol LDL có thể giảm xuống 12%. Hạt hạnh nhân almonds cũng có tác dụng tương tự.

Tuy nhiên, bạn nên chú ý là các loại hạt đều chứa nhiều chất béo - dù là chất béo tốt - nên có nhiều calo. Nếu ăn nhiều quá, ta có thể béo lên cân. Tốt hơn hết là thay vì dùng những chất béo khác có hại như cheese, bơ, thịt mỡ... ta thay thế chúng bằng hạt walnuts.

4. Cá có nhiều mỡ

Những khảo cứu vào thập niên 70 cho thấy người Eskimo ở Greenland có mức bệnh tim thấp hơn những người dân khác ở Greenland vào cùng một thời kỳ. Khi phân tích thực phẩm ăn của các người dân, người ta thấy dân Eskimo ăn ít chất mỡ bão hòa và rất nhiều mỡ omega-3 từ cá, cá voi hay hải cẩu.

Những khảo cứu khác càng ngày càng cho thấy ích lợi của việc ăn cá. Những nguồn chất omega-3 fatty acids là flaxseed, walnuts, dầu canola hay dầu đậu nành.

Chất omega-3 fatty acids làm giảm chất béo triglycerides. Ngoài ra nó còn giúp tìm kiếm cách giảm huyết áp, giúp tìm đắp đều khắp và giảm nguy cơ biến động máu trong mạch. Những người đã từng bị heart attack, dầu cá làm giảm nguy cơ chết bất thành hình.

Nên ăn ít nhất là 2 phần cá mỗi tuần. Những loại cá sau đây chứa nhiều chất omega-3 fatty acids như: mackerel, trout, herring, sardines, albacore tuna và cá hồi salmon.

Tuy nhiên, nên nhớ cá chỉ có lợi cho tim khi ta ăn cá nướng lò hay nướng vỉ, không phải cá chiên hay cá làm sandwich.

5. Thực phẩm có cho thêm chất plant sterols hay stanols

Nhóm thực phẩm làm giảm cholesterol

Tên: BS Nguyễn Thị Như
Số: 06 Tháng 2 Năm 2009 22:14

Hiện nay, nhiều nhà chế biến thực phẩm có cho thêm một chất lấy từ thực vật ra là sterols hay stanols. Những chất này có công thức hóa học rất giống cholesterol, do đó, có thể ngăn chặn việc hấp thụ cholesterol từ ruột vào máu khiến mức này giảm xuống.

Hai thực phẩm có cho thêm chất sterols này là margarine và nước cam. Như vậy, chúng ta có thể giúp giảm cholesterol LDL khoảng 10% mỗi ngày.

Những chất này không có ảnh hưởng lên chất mỡ triglycerides hay chất cholesterol "tốt" HDL. Nó cũng không có ảnh hưởng lên sự hấp thụ các loại vitamins tan trong mỡ đặc biệt như A, D, K, và E.