

Ăn Uống để bảo vệ Sức Khỏe



Võ T. Châu

Bệnh tật là chuyện khó tránh được trong cuộc đời, tuy nhiên ăn uống cẩn thận và hiểu biết về thức ăn giúp làm giảm xác suất bị bệnh tật, nhất là về già khi cơ thể không còn hoạt động hữu hiệu như lúc còn nhỏ và người ít chịu tập tành thể dục... Những phân thuộc về thức ăn sau đây sẽ giúp chọn lựa thức ăn để cho cơ thể có đầy đủ chất dinh dưỡng:

Năng Lượng (Energy)

Cơ thể cần năng lượng để hoạt động. Dù làm những công việc nhỏ đến đâu, như cử động ngón tay, như suy nghĩ, cơ thể cũng phải tiêu thụ một số năng lượng. Đơn vị đo năng lượng là calorie. Theo định nghĩa 1 calorie là số lượng nhiệt cần thiết để đun nóng 1 gram nước lên 1 độ centigrade (độ C). Trong những năm gần đây, các công ty có báo cáo tổng lượng năng lượng của món thực phẩm đó trên nhãn thức ăn nhưng trên căn bản 1 kilo-calorie (kcal) hay 1000 calorie. Đây là lượng nhiệt cần thiết để đưa 1 kilogram nước tăng lên 1 độ centigrade [1]. Dĩ kiện này rất cần cho những người muốn theo dõi mức độ năng lượng tiêu thụ vào cơ thể, nhất là những người muốn giảm cân. Nói cách đơn giản, **ngoài yếu tố phân hóa thức ăn trong cơ thể (metabolism)**, muốn giảm cân người phải tiêu thụ nhiều năng lượng hơn là số năng lượng hấp thụ vào cơ thể, vì nếu hấp thụ nhiều năng lượng mà không tiêu thụ hết thì cơ thể biến đổi chất dinh dưỡng chưa tiêu thụ, những chất cung cấp năng lượng, thành chất mỡ và giữ những chất mỡ này trong các tế bào mỡ trong cơ thể cho đến khi cần đến thì lại biến chuyển các chất mỡ này thành năng lượng. Ngược lại nếu cơ thể tiêu thụ năng lượng nhiều hơn là hấp thụ vào thì cơ thể

phải biến đổi các tế bào mỡ dự trữ trong người thành năng lượng, kết quả là người sẽ ốm đi.

Số năng lượng cần cho mỗi người khác biệt nhau tùy theo một vài yếu tố như sức nặng, chiều cao, sức nặng muốn đạt được hay duy trì, chiều cao muốn đạt được, hoạt động ... Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ đề nghị là người đàn ông cao 5 ft 10 in, nặng khoảng 180 lbs, làm việc lao động trung bình, cần 2900 calories (**kcal**) mỗi ngày; người đàn bà cao 5 ft 4 in, nặng khoảng 140 lbs cũng làm việc lao động trung bình cần khoảng 2200 calories (**kcal**) mỗi ngày.

- Chất xơ (**fiber**) cung cấp 3 calories cho mỗi gram.
- Chất cơ thịt (**protein**) và tinh bột (**carbohydrates**) cung cấp 4 calories cho mỗi gram.
- Chất cồn (**alcohol**) cung cấp 7 calories cho mỗi gram.
- Chất mỡ (**fats**) cung cấp 9 calories cho mỗi gram [2]

Không nên nghĩ là calorie có liên hệ đến sức khoẻ nói chung. Calorie là calorie, nếu người hấp thụ 500 kcal qua bữa ăn thường gồm có thịt thà, cơm, rau cải thì số lượng calorie này không khác gì đối với lượng calorie khi ăn 2 thỏi kẹo xô-cô-la mà mỗi thỏi kẹo cung cấp 250 kcal. Ăn bữa ăn với thịt thà, cơm và rau tốt cho sức khoẻ và cơ thể vì những thực phẩm này cung cấp nhiều chất dinh dưỡng khác nhau mà cơ thể cần, trong khi đó kẹo chỉ cung cấp một số rất ít chất dinh dưỡng [3]. **Cho nên phải chọn lựa thực phẩm cung cấp cho cơ thể năng lượng đồng thời cũng cung cấp cho cơ thể những chất dinh dưỡng cần thiết.**

Chất Mỡ (Fats & Cholesterol)

Nhiều người nghĩ là chất mỡ và cholesterol không tốt cho cơ thể nhưng điều này hoàn toàn không đúng. Chất mỡ đem lại rất nhiều năng lượng cho cơ thể và làm thức ăn có vị đậm đà hơn. Chất cholesterol là một chất xấp khác với chất mỡ chứ không phải là chất mỡ như nhiều người vẫn nhầm lẫn. Chất này không hòa tan trong máu nên gan phải tác dụng và bao bọc các tế bào cholesterol trong những tế bào mỡ (**lipoprotein**) để vận chuyển trong máu. LDL (**low density lipoprotein**) được chuyển từ gan đi khắp cơ thể và HDL (**high density lipoprotein**) thu lượm những chất cholesterol chưa được hấp thụ hay thặng dư trong máu về gan để được biến hóa và thải ra ngoài. Khi HDL ít hay làm việc không hiệu quả, thì cholesterol còn lại trong mạch máu, sau một thời gian chất này sẽ chai cứng lại (**plaque**), làm nghẽn và giảm lưu thông của máu, làm cho tim phải hoạt động nhiều hơn hậu quả là có thể gây những trở ngại cho tim như tim ngưng đập (**heart attack**) hay tim đập không đều hòa. Cũng có trường hợp plaque bị bẻ thành mảnh nhỏ

được máu vận chuyển đi và làm nghẽn các mạch máu nhỏ, nếu mạch máu thuộc về não bộ thì người sẽ bị tai biến mạch máu não (**stroke**) [3]. Trong trường hợp này nếu không được cứu chữa kịp thời người sẽ bị tê liệt nửa thân và có thể có trở ngại về suy nghĩ, nói năng. Cũng xin nói thêm là tai biến mạch máu não có thể do máu bị đóng cục rồi làm nghẽn mạch máu não, hay lý do nào khác, chứ không phải vì một mình lý do kể trên.

Cơ thể chúng ta cần cholesterol vì đó là một thành phần của cấu tạo màng tế bào trong cơ thể và có trách nhiệm điều hành sự thâm nhập các chất dinh dưỡng vào các tế bào. Chất cholesterol cũng cần trong việc sản xuất dung dịch mật (**bile**) trong cơ thể để giúp trong việc tiêu hóa những chất mỡ, và giúp cho sự chuyển hóa các sinh tố A, D, E và K [4]. Gan chúng ta sản xuất chừng khoảng 80-85% chất cholesterol, và 15-20% còn lại là do hấp thụ từ thực phẩm. Cholesterol có nhiều trong động vật, lòng đỏ trứng có khoảng 1200mg/100 gram, thịt bò khoảng 380 mg/100gram, tôm khoảng 200mg/100gram [6].

Còn số lượng Triglycerides nhiều thì người sẽ dễ bị bệnh mập và hậu quả là có thể bị những chứng bệnh liên quan đến mập béo. Những chất mỡ béo này cũng có thể làm nghẽn động mạch tim,

Trong bản báo cáo thử nghiệm máu, số lượng mỡ trong máu được cho biết qua những con số chỉ mức độ HDL, LDL, VLDL (**very low density lipoprotein**) hay Triglycerides, và tổng lượng mỡ (**total cholesterol**). Tổng lượng Cholesterol là tổng số của HDL, LDL và 1/5 của Triglycerides hay HDL, LDL và VLDL.

Total cholesterol = HDL + LDL + 1/5 Triglycerides hay Total cholesterol = HDL + LDL + VLDL [5]

Người bị cao cholesterol một là phải uống thuốc hai là phải thay đổi cách thức ăn uống. Để biết hiệu quả của sự thay đổi ăn uống thì nên so sánh những chỉ số về cholesterol này; mức độ HDL có thay đổi không, và tăng hay giảm? Mức độ LDL giảm nhiều hay ít? Mức độ triglycerides giảm nhiều hay ít? Và tỷ số HDL so với tổng lượng cholesterol có thay đổi? Hạ tổng lượng cholesterol là mục đích của việc thay đổi sự ăn uống, nhưng phải chọn lựa những thức ăn nào mà có thể làm tăng lượng HDL, giảm LDL và Triglycerides. Hội Tim Mạch Hoa Kỳ và Bộ Y Tế đề nghị nên giữ lượng HDL lớn hơn 40 mg/dl, lượng LDL nhỏ hơn 100mg/dl và lượng Triglycerides dưới 150 mg/dl [6].

*** Để theo dõi những chỉ số cholesterols, và để biết những chỉ số này thay đổi như thế nào nên hỏi bác sĩ cho một bản sao kết quả thử máu mỗi khi thử máu tổng quát.**

Về chất mỡ, tựu chung có hai loại mỡ chính là mỡ bão hòa (**saturated fats**) và mỡ không bão hòa (**unsaturated fats**). Mỡ bão hòa khó tiêu, có nhiều trong động vật, thịt động vật, bơ và pho mát, dầu cây cọ (**palm**) hay dầu dừa (**coconut**). Loại này được xem là không tốt cho cơ thể.

Một loại mỡ nữa cũng không tốt cho cơ thể là loại mỡ **trans-fats**. Loại mỡ này hoặc được biến chế từ dầu thành dạng đặc và không tan chảy ở nhiệt độ trong phòng (**room temperature**) hoặc do dầu biến dạng khi bị đun nóng. Càng sử dụng dầu chiên xào càng lâu thì dầu sẽ biến dạng thành nhiều trans-fats và thức ăn sẽ thấm nhiều chất mỡ trans-fats này.

Chất mỡ không bão hòa ngược lại tốt cho cơ thể. Có những nhóm phụ của mỡ không bão hòa như mỡ không bão hòa dạng đơn (**monounsaturated fats**) hay mỡ không bão hòa dạng hợp (**polyunsaturated fats**). Mỡ không bão hòa dạng đơn có nhiều trong dầu olive, dầu canola, trái bơ (**avocado**), hạt cây trái (**nuts**), và hạt giống (**seeds**). Chất mỡ không bão hòa dạng hợp có nhiều trong bắp, dầu đậu nành, dầu cây rum (**safflower**), dầu cá. Chất mỡ không bão hòa dạng đơn tốt cho cơ thể hơn chất mỡ không bão hòa dạng hợp [7].

Đa số các chất mỡ là không thiết yếu cho cơ thể (**non-essential**), có nghĩa là cơ thể có thể sản xuất những chất này nếu cần. Tuy nhiên có một chất mỡ mà cơ thể chúng ta không tự tổng hợp được và phải được thực phẩm cung cấp là **linoleic acid** (**essential**). Từ chất này cơ thể có thể tạo ra omega-3 và omega-6 là những chất mỡ cần thiết cho sự sản xuất một vài loại kích thích tố hormones và những chất chống lại sưng phồng, hoạt động của các tế bào.

Thiếu chất này da bị viêm khô, bong vảy, sự tăng trưởng có thể chậm đi; người tiêu thụ nhiều nước và nước thường bị ứ lại trong cơ thể và khả năng sinh sản có thể gặp rối loạn [8].

Loại mỡ bão hòa có nhiều ở súc vật, gia cầm. Loại này chứa nhiều năng lượng nhưng lại khó tiêu. Khi vào đến cơ thể nếu chưa được tiêu thụ thì sẽ được dự trữ trong cơ thể qua các tế bào mỡ. Khi cần năng lượng gan tiết ra những chất hoá khuẩn (**enzyme**) để lấy những chất mỡ này từ các tế bào mỡ vào máu, chuyển đến các tế bào khác và sau đó biến thành năng lượng cho cơ thể.

Các loại mỡ tốt là những loại mỡ không bão hòa có nhiều trong sản phẩm thiên nhiên như hạt cây trái, trái cây, hải sản. Omega-3 và omega-6 có nhiều trong cá, hạt lanh (**flaxseeds**), đậu hemp, đậu soya, dầu canola, hạt bí (**pumpkin seeds**), hạt hướng dương (**sunflower seeds**), hạt óc chó (**walnuts**), và các loại rau cải lá (**leafy vegetables**).

Chất đạm (protein)

Chất đạm chiếm khoảng 75 phần trăm sức nặng của cơ thể. Chất này cần cho bắp thịt, xương, da, tóc, cơ sụn, khớp nối, và tất cả những cơ quan (**organs**) trong người. Những chất đạm trong cơ thể bị phân hoá, tiêu tán và được tái tạo hằng ngày, và cơ thể không lưu trữ những chất đạm này nên cơ thể cần phải hấp thụ chất a-mi-nô át-xít (**amino acid**) để biến thành chất đạm cung cấp cho cơ thể; hoặc là tạo ra chất đạm mới; hoặc là thay thế chất đạm đã bị hủy hoại. Những chất a-mi-nô-át-xít không được xử dụng tới sẽ bị thải ra ngoài cơ thể qua đường tiểu. Xác xuất bị bệnh thận ở những người tiêu thụ nhiều chất thịt cao hơn những người ít ăn thịt vì thận phải làm việc nhiều hơn để thải ra ngoài những chất đạm mà cơ thể không dùng tới.

Có chừng 50 ngàn chất đạm khác nhau trong cơ thể con người tạo bởi khoảng 20 loại a-mi-nô-át-xít mà trong số đó có 9 loại là thiết yếu (**essential**) cần phải được hấp thụ qua thức ăn. Chất đạm đầy đủ (**complete protein**) chứa tất cả những a-mi-nô-át-xít thiết yếu; chất đạm khiếm khuyết (**incomplete protein**) thiếu một hay vài chất a-mi-nô-át-xít thiết yếu. Tùy theo những a-mi-nô-át-xít chứa trong mỗi loại thức ăn, cơ thể có thể phối hợp các a-mi-nô-át-xít từ những chất đạm khiếm khuyết để tạo chất đạm đầy đủ, thí dụ như gạo và đậu, gạo lức và đậu, gạo lức và hạt giống hay hạt cây trái [9].

Thiếu chất đạm sẽ đưa đến tình trạng kém tăng trưởng, bắp thịt giảm độ dày đặc, tính miễn nhiễm (**immunity**) của cơ thể kém, tim hoạt động yếu, mức độ thông minh kém hơn hay tệ hơn nữa là đần độn.

Để tiêu thụ chất đạm cơ thể cần chất át-xít (**acid**). Nếu cơ thể sản xuất nhiều chất át-xít quá thì không tốt cho hoạt động của cơ thể nên số lượng át-xít cần phải được trung hoà bằng chất vôi (**calcium**). Nếu cơ thể cần nhiều chất vôi, một phần chất vôi này có thể bị lấy ra từ xương và nếu không bù chất vôi lại, xương sẽ yếu đi hay bị loãng.

Chất đạm có nhiều dạng thái khác nhau tùy theo cấu kết của các a-mi-nô át-xít. Thịt thú vật, trứng, thịt cá và sữa có đủ tất cả chất a-mi-nô át-xít cần cho cơ thể, ít nhất là 9 loại thiết yếu (**complete protein**). Trái cây, rau cải, hạt giống, lúa gạo không có đủ chất a-mi-nô át-xít như thịt thú vật (**incomplete protein**) nên cơ thể khó biến đổi những chất này thành chất đạm cần cho cơ thể. Vì vậy những người không ăn thịt, cá, trứng cần phải biết tiêu thụ những thức ăn rau cải, hạt cây trái và hạt giống loại nào để có đủ chất lượng a-mi-nô-át-xít cần thiết để cho cơ thể biến đổi thành chất đạm vì cơ thể chúng ta không tạo tác, tổng hợp được 9 loại a-mi-nô-át-xít thiết yếu. Những a-mi-nô-át-xít đó là: leucine, isoleucine, valine, threonine, methionine, phenylalanine, tryptophan và lysine; và 1 loại rất cần cho trẻ em là histidine. Có 9 loại này sẽ giúp cho cơ thể tạo nên 11 loại không thiết yếu (**non-essential**). 6 trong 9 loại a-mi-nô-át-xít có nhiều trong các loại thức ăn,

trừ ra lysine, tryptophan và methionine được gọi là a-mi-nô-át-xít giới hạn vì chỉ có ở một số ít thực phẩm [10].

Đậu nành và những thực phẩm làm từ đậu nành có đủ chất a-mi-nô-át-xít cần cho cơ thể. Nghiên cứu về đậu nành (**soy beans**) cho biết là tiêu thụ chất đậu nành có thể làm giảm lượng cholesterol, giảm sắc xuất bị ung thư vú, bị ung thư cơ phận điều tuyến tiền liệt (**prostrate**), làm giảm cân, giảm sắc xuất bị đau nhức xương.

Kết quả của Nurses Health Study cho biết là những người tiêu thụ khoảng 110 grams chất cơ thịt mỗi ngày sẽ giảm sắc xuất bị chết do tim khoảng 25 phần trăm so với người tiêu thụ khoảng 68 grams mỗi ngày [11].

Chất tinh bột (carbohydrates)

Danh từ chất tinh bột được dùng để ám chỉ những chất bột và đường. Những chất này khi vào cơ thể, qua hệ thống tiêu hóa sẽ được biến thành chất đường ngấm vào trong máu và được gọi là **blood glucose**, rồi sẽ được biến hóa thành năng lượng để cơ thể có thể hoạt động thể chất và những cơ phận hoạt động đúng chức năng. Chất tinh bột có gần như trong tất cả thức ăn hằng ngày như lúa gạo, bánh mì, nuôi, mì, pasta, khoai, cereals, trái cây....

Cấu tạo đơn giản nhất của chất tinh bột là chất đường đơn giản (**monosaccharides**) chỉ đơn thuần có một đơn vị đường. Nếu có hai đơn vị đường thì được xếp vào loại **disaccharides** và nhiều hơn nữa vào loại **polysaccharides**. Những loại chất tinh bột có nhiều nhóm đường (**polysaccharides**) còn được gọi là chất tinh bột tạp (**complex carbohydrates**).

Những chất tinh bột đơn giản sẽ được biến hóa thành những đơn vị glucose rất nhanh và thấm vào trong máu qua màng bao tử hay màng ruột. Vì vậy sau khi tiêu thụ những chất này, lượng đường trong máu lên nhanh chóng. Độ thấm thấu được ước đoán là 30 cal/phút.

Những chất tinh bột phức tạp được biến hoá chậm hơn vì gồm nhiều đơn vị đường cấu kết với nhau, nên lượng đường thấm vào máu ít hơn và trong khoảng thời gian lâu hơn. Độ thấm thấu khoảng 2 cal./phút [12].

Khi chúng ta tiêu thụ chất tinh bột hay đường, lượng đường trong máu sẽ tăng lên. Thần kinh cảm nhận được sự khác biệt này và báo cho não bộ. Não bộ sẽ ra lệnh cho lá lách tiết ra chất insulin.

Nhiệm vụ của insulin là:

- đưa glucose vào những tế bào trong cơ thể để được biến đổi thành năng lượng.
- giúp biến đổi số lượng dư thừa glucose thành những đơn vị mỡ để lưu trữ.

- giúp biến đổi chất đạm thành những đơn vị glucose nếu cần.

Đối với những người bị tiểu đường loại II (không tùy thuộc vào insulin), lượng sản xuất insulin có thể không đủ, hay chất insulin làm việc kém, để đưa chất đường vào các tế bào hay hoán chuyển các tế bào glucose, nên lượng đường trong máu còn nhiều (cao). Lượng đường cao trong máu lâu ngày sẽ gây trở ngại cho cơ thể như áp huyết cao, hư hại thần kinh, thành mạch máu bị mỏng đi đưa đến xuất huyết, bầm mạch máu trong mắt... [13].

Chất xơ (fiber)

Chất xơ là hỗn hợp của nhiều phân tử đường mà hệ thống tiêu hoá không biến đổi được. Chất xơ khi tiêu thụ sẽ vào đến dạ dày rồi được thải vào ruột và sẽ được tiêu thụ ở ruột. Có hai loại chất xơ, tan và không tan:

- Chất xơ không tan trong nước (**insoluble fiber**) giúp cho sự vận chuyển những chất cặn bã trong hệ thống tiêu hoá được dễ dàng và kết cấu những chất cặn bã này thành phân mềm giúp cho không bị bón hay tiêu chảy vì thế làm giảm xác xuất bị bệnh trĩ (**hemorrhoids**) và xác xuất bị ung thư đường ruột (**colon cancer**). Chất này có nhiều trong wheat, wheat bran, những hạt giống (**nuts**), raspberry, và nhiều loại rau cải lá xanh đậm, celery, cauliflower, green beans, zucchini, vỏ trái cây.

- Chất xơ dễ hoà tan trong nước (**soluble fiber**) có thể giúp làm giảm tổng lượng mỡ trong cơ thể, giảm lượng LDL và làm chậm đi sự tiêu hoá của chất đường trong cơ thể vì thế làm giảm số lượng đường thấm thấu vào máu. Kết quả nghiên cứu của Viện Đại Học Havard Trường Sức Khỏe Dân Chúng, đăng trong Journal of the American Medical Association ngày 12/2/09 cho biết là chương trình ăn uống cao chất đường, ít chất xơ tăng xác xuất bị tiểu đường loại II gấp đôi. Trong cuộc nghiên cứu này, chất xơ trong cereal được liên kết với giảm xác xuất bị bệnh 28%, chất xơ trong trái cây và rau cải không tạo khác biệt. Ngược lại nước uống cola, bánh mì trắng (**white bread**), gạo trắng (**white rice**) và khoai tây chiên (**French fries**) làm tăng xác xuất bị bệnh [24]. Chất này có nhiều trong những loại đậu màu xanh, rau cải xanh, táo, chuối, cam, lê, chanh, bưởi, plum, broccoli, ca-rốt, flaxseed [14].

Người ta cũng nói là ăn nhiều chất xơ có thể làm giảm cân bởi vì tiêu thụ chất xơ làm cho cơ thể cảm thấy no lâu hơn vì thức ăn có chất xơ chiếm nhiều chỗ và cung cấp ít năng lượng cho cơ thể. Nghĩa là nếu ăn cùng một lượng thức ăn, đối với thức ăn có nhiều năng lượng, cơ thể sẽ phải hoạt động nhiều hơn để tiêu hủy năng lượng; nếu người không chịu hoạt động, như đã đề cập ở trên, chất năng lượng sẽ được biến đổi và sẽ được tích tụ trong tế bào mỡ, cơ thể sẽ nặng hơn so với người tiêu thụ cùng lượng thức ăn có nhiều chất xơ.

Ngày nay cơ quan FDA (**Food & Drug Administration**) đề nghị nên tiêu thụ 25-30 gram chất xơ từ đậu mỗi ngày và công nhận một vài chất xơ trong thực phẩm giúp ích cho sức khoẻ như:

- beta-glucan từ lúa gạo
- psyllium từ tằm cám
- berries

thuộc nhóm chất xơ dễ hoà tan, thực sự giúp làm giảm tổng lượng cholesterol và một vài loại ung thư (ulcerative colitis, Crohn's, diverticulitis, and colon cancer).

10 loại thực phẩm tốt nhất chống lại ung thư

Cà Chua (tomatoes): Cà chua có nhiều chất lycopene mà các công cuộc nghiên cứu cho thấy là chất này có thể làm giảm xác suất bị bệnh ung thư tuyến tiền liệt (**prostrate**), buồng trứng (**ovarian**), và tử cung (**cervical**). Muốn hấp thụ chất này cà chua phải được nấu chín.

Cải búp/ cải bẹ: cải búp/ cải bẹ có nhiều chất sulforaphane có thể làm giảm xác suất bị bệnh ung thư bao tử, vú, và da. Cải búp nhỏ (**brussel sprouts**) có nhiều chất này nhất trong các loại cải bẹ/ cải búp như broccoli, cauliflower, cabbage.

Họ trái berries: những trái berries có nhiều chất anthocyanins. Những chất này có thể làm giảm xác suất bị bệnh ung thư đường ruột, và ống thực quản. Trái cherry có nhiều chất này nhất.

Cherry - Nhiều công cuộc nghiên cứu cho thấy cherry có thể giúp chống lại đau nhức khớp xương (**arthritis**), và đau nhức do gao (**gout**), bệnh sưng phòng khớp nối xương do cơ thể thặng dư chất uric acid. Kinh nghiệm bản thân của Bác Sĩ Blau cho thấy là cơn đau do gao giảm ngay một ngày sau khi ông ăn một chén lớn cherry và sau đó ông tiếp tục ăn mỗi ngày 6 trái cherry.

Một nghiên cứu khác vào năm 1950 trên 12 người bị gao cho thấy là ăn nửa pound cherry có thể ngừa được sự đau nhức do gao [15]. Ngoài ra cherry cũng như những loại cây trái màu đậm có nhiều chất chống oxi-hóa (antioxidants), chống một vài loại tế bào ung thư, có thể làm giảm xác suất bị trở ngại về tim như tim ngưng đập bất chợt hay đột quy (Dr. R. Reiter, University of Texas Health Science Center).

Đậu nành (soy bean): chất isoflavones có trong đậu nành và các thực phẩm từ đậu nành như đậu hũ, sữa đậu nành, hạt đậu rang... là loại hoá thảo có cấu trúc và sự vận hành tương tự như chất kích thích tố estrogen của nữ giới. Chất này giúp chống lại những tế bào ung thư do kích thích tố estrogen gây ra như ung thư vú, ung thư buồng trứng, ung thư tử cung và ung thư tuyến tiền liệt. Chất Genistein, một loại isoflavone trong đậu nành, ngăn cản sự sinh sản chất estrogen, ngăn ngừa sự phát triển các tế bào ung thư và bảo vệ các tế bào bình thường khỏi bị hư hại bởi sự tấn công của các chất dễ gây chứng ung thư (**free-radicals**). Một chất khác, Daidzein, cũng là loại isoflavone, có khả năng ngăn ngừa sự hao mòn xương và sự phát triển của chứng bệnh xốp xương [16].

Đậu nành là một trong ít loại đậu có chất đạm đầy đủ, không kém gì với chất đạm từ thú vật: lòng trắng trứng chỉ số 1.00, thịt bò 0.92, đậu nành 0.92 và dầu đậu nành chứa nhiều chất omega-3 (7gram trong 100 gram)

Cơ quan FDA của chính phủ Mỹ đề nghị nên tiêu thụ 25 gram chất đạm đậu nành (soy protein) mỗi ngày và chấp thuận cho quảng cáo là “25 gram chất đạm đậu nành mỗi ngày, như một phần của chương trình ăn uống ít liều lượng mỡ bão hoà và cholesterol, có thể giảm xác suất bị bệnh về tim” [17]. Một nghiên cứu khác đề nghị dùng đậu nành đen (**black soy bean**).

Trà: Trà có chứa nhiều chất catechins, một loại chất chống oxi-hóa rất hữu hiệu, có thể làm giảm xác suất bị bệnh ung thư gan, da, và bao tử. Trà còn làm giảm xác suất bị bệnh loãng xương/ xốp xương. Trà giúp cho thành mạch máu thư giãn ngăn chặn máu đông cục ở thành mạch máu và những chất flavonoids trong trà ngăn ngừa oxi-hóa của mỡ cholesterol xấu làm giảm xác suất bị bệnh về tim. Tuy nhiên tác dụng của mỗi loại trà khác nhau.

- Trà trắng (**white tea**): làm từ lá trà non và nụ hoa trà. Lá và nụ hoa được sấy khô. Chứa nhiều chất chống oxi-hóa trong các loại trà và ít chất cà phê nhất.

- Trà xanh (**green tea**): làm từ lá trà, không được ủ lên men và được xông hơi trước khi sấy khô. Chứa ít chất chống oxi-hóa hơn trà trắng nhưng nhiều hơn trà oolong và trà đen. Chứa nhiều chất cà phê hơn trà trắng nhưng ít hơn trà oolong và trà đen.

- Trà oolong (**oolong tea**): lá trà được ủ lên men chút chút, lâu hơn trà xanh nhưng không lâu như trà đen. Trà chứa ít chất chống oxi-hóa hơn trà xanh nhưng nhiều hơn trà đen. Nhiều chất cà phê hơn trà xanh, ít hơn trà đen.

- Trà đen (**black tea**): lá trà được ủ lên men và sấy thật khô, ví thể trà đen có ít chất chống oxi-hóa nhất và nhiều chất cà phê nhất trong các loại trà [18].

Ngoài ra còn có các loại trà từ những cây thảo dược (**herbal tea**). Những loại này được dùng với tính cách làm cho người thoải mái, và có thể có tính chữa trị bệnh, thường không có chất cà phê.

(Dr. M. Myklebust & J. Wunder, University of Michigan, Integrative Medicine Clinical Service)

Trái Bí (Pumpkin): và cà-rốt, squash, ớt vàng và ớt đỏ (**yellow and red peppers**), và khoai lang (**sweet potatoes**) là những nguồn dồi dào của chất beta-carotene.

Rau Muống đất (spinach): chứa nhiều chất lutein và sinh tố E là những chất chống oxy-hóa rất cao. Ăn nhiều có thể làm giảm xác suất bị bệnh ung thư gan, buồng trứng, ruột và tuyến tiền liệt. Chất lutein đã được nổi tiếng về việc bảo vệ mắt chậm kéo màng mù lúc tuổi già (**age-related macular degeneration**), nay kết quả các cuộc nghiên cứu còn cho biết thêm là chất lutein có thể làm giảm xác suất bị bệnh tim ngưng bất chợt vì giúp cho chất cholesterol bớt tích tụ ở thành mạch máu.

Tỏi (Garlic): làm giảm xác suất bị bệnh ung thư bao tử, thực quản (**esophagus**), và vú. Thái mỏng tỏi thành từng lát và để khoảng 10 phút để chất_allyum được phong thích. Nhai sê không có tác dụng nhiều. Ngoài ra tỏi còn có thể làm giảm lượng cholesterol, ngăn cản sự đóng cục của máu (**blood clots**), giảm áp huyết máu, và bảo vệ cơ thể chống lại nhiễm trùng (**anti-microbial**), sát trùng (**antiseptic**), chống vi khuẩn (**antiviral**), và chống dị ứng (**antihistamines**) [19]

Đề nghị ăn 3-4 tép tỏi mỗi ngày.

Thơm (pineapple): chứa nhiều sinh tố C, vi khuẩn tốt bromelain giúp chống lại tế bào ung thư vú và phổi.

Táo (apple): ngoài những chất chống oxy-hóa, táo còn chứa chất quercetin giúp làm giảm xác suất bị bệnh ung thư phổi và làm chậm sự phát triển tế bào ung thư tuyến tiền liệt [20].

10 Loại Thức Ăn Tốt Cho Người Cao Chất Mỡ

Đậu Nành (Soy Foods): đã nói ở trên.

Các loại đậu (Beans): chỉ trừ chất cám (**bran**), không có loại thực phẩm nào có nhiều chất xơ như đậu. Đặc tính của chất xơ cũng đã được nói ở trên.

Cá Hồi (Salmon): kết quả của các cuộc nghiên cứu cho biết là thịt cá có chất mỡ omega-3 làm giảm lượng mỡ cholesterol xấu, làm tăng lượng mỡ cholesterol tốt, và làm giảm lượng mỡ triglycerides. Lượng omega-3 trong cá hồi cao hơn các loại cá khác như tuna, rainbow trout, anchovies, herring, sardines, và mackerel (cá mòi?). Cơ quan Nghiên Cứu Tim của Mỹ đề nghị ăn cá ít nhất 2 lần trong tuần.

Trái Bơ (Avocado): là nguồn cung cấp dồi dào chất mỡ không bão hòa dạng đơn. Chất mỡ này có thể làm tăng lượng cholesterol tốt HDL, và giảm lượng cholesterol xấu LDL. Đặc biệt trái bơ có chứa nhiều chất beta-sitosterol giúp ngăn chặn sự hấp thụ chất cholesterol từ thức ăn.

Cơ quan nghiên Cứu Tim của Mỹ đề nghị nên tiêu thụ lượng trái bơ để cung cấp khoảng 15% tổng năng lượng hằng ngày. Mỗi trái bơ cung cấp khoảng 300 calories và 30 gram chất mỡ, như thế nếu một người cần 2000 calories/ ngày thì 15% của 2000 calories là 300 calories hay 1 trái bơ.

Tỏi (Garlic): như đã trình bày ở trên.

Rau Muống Đất (Spinach): như đã trình bày ở trên.

Mỡ Margarines: nếu phải dùng thì nên chọn 1 trong 2 loại tên là Take Control hay Benecol đã được cơ quan Nghiên Cứu, Giáo Dục Cholesterol Quốc Gia và Nghiên Cứu Tim của Mỹ công nhận. Hai loại này được làm từ chất sterols và stenols từ cây cối có thể làm giảm đến 14% tổng lượng cholesterol và cholesterol xấu. Tuy nhiên tiêu thụ chất margarine này sẽ làm giảm sự hấp thụ chất beta-carotene, vì thế nên ăn thêm cà-rốt, rau muống đất, trái ớt màu đỏ, và khoai lang ngọt .

Hạt Óc Chó (Walnuts), Điều (Cashews), và Hạnh Nhân (Almonds): có chứa nhiều chất mỡ không bão hòa dạng đơn, sinh tố E, magnesium, copper, và phytochemicals giúp cho tim hoạt động khỏe. Walnuts cũng chứa nhiều omega-3. Các khoa học gia cũng xác nhận là chất mỡ không bão hòa dạng đơn tốt cho các khớp nối xương hơn là mỡ không bão hòa dạng hợp.

Đề nghị nên ăn 2 muỗng cà phê hạt óc chó, điều, hạnh nhân mỗi ngày hoặc là một nắm tay những hạt này 3-4 lần trong tuần.

Trà: như đã đề cập ở trên.

Xô-Cô-La loại đậm đen (Dark Chocolate): nên ăn loại xô-cô-la loại đậm đen hay ngọt đắng (**bitter sweet chocolate**) vì có nhiều chất chống oxi-hóa hơn loại xo-co-la sữa (**milk chocolate**) hay xo-co-la trắng. Những chất flavonoids trong xô-cô-la đậm giúp cho tiểu bào máu không đóng cục vì thế giảm thiểu xác suất bị trở ngại về tim. Lượng flavonoids trong xô-cô-la khác biệt tùy theo nơi trồng cây cocoa. Mars Dove xô-cô-la có nhiều lượng flavonoids nhất; Dove Promise xô-cô-la có ít năng lượng. [21]

Ngoài ra hạt lang, hạt mè (**sesame seed**) rất tốt cho việc làm giảm lượng LDL vì chứa chất phytosterols.

Vitamin B3 (**Niacin**) giúp làm tăng chất HDL và giảm chất LDL và làm giảm triglycerides.

Fish oil chứa nhiều omega-3 giúp làm giảm lượng triglycerides.

Uống nước cranberry-grape. Nước grape giúp làm chậm sự oxi-hóa của LDL, nước cranberry giúp tăng lượng HDL.

Gạo lức (brown rice) cũng giúp làm giảm lượng LDL.

Thức Ăn cho những người bị tiểu đường.

Khổ hoa (bitter melon): các khoa học gia tin rằng khổ hoa có 3 dược chất trách nhiệm trong việc kiểm soát chất đường: charantin làm giảm chất đường, polypeptide P một loại alkaloids cũng làm giảm chất đường, và oleanolic acid glycosides làm tăng số tế bào beta trong lá lách (**pancreas**) mà trách vụ là sản xuất insulin. Khổ hoa cũng chứa gấp đôi số lượng beta-carotene sánh với cải búp xanh; gấp đôi chất pô-tát sánh với chuối, sinh tố C, B1, B2, chất phốt-pho, sắt và xơ [22].

Hạt cây (nuts): những hạt cây như đã đề cập ở trên.

Trái bơ (avocado): đã đề cập ở trên

Khoai lang ngọt (sweet potatoes): dù nói là ngọt nhưng khoai lang ngọt có độ chỉ đường thấp (**glycemic index**) hơn là khoai lang thường vì nhiều chất xơ hơn. Chứa chất cà-rốt, thành thử khoai có màu hơi đỏ, giúp chống lại ôc-xít hóa, và chất chlorogenic acid giúp chống lại chất đề kháng insulin.

Quế (cinnamon): có chất công hiệu gần giống như insulin và làm giảm LDL. Cũng chứa nhiều chất xơ và magnesium giúp kiểm soát lượng đường trong máu. Kết quả của công cuộc nghiên cứu cho thấy là chất Cinnulin PF giúp điều hoà lượng đường glucose và cholesterol. Một trong các công cuộc nghiên cứu trong vòng 40 ngày cho thấy mức độ glucose giảm từ 18-29%, lượng cholesterol giảm 12-26% và lượng triglycerides 23-30% ở những người được điều trị với quế [23].

Hành (onions): chất lưu huỳnh (**sulfur**) và hương vị (**flavonoid**) trong hành giúp làm giảm một lượng đường đáng kể nếu tiêu thụ chừng khoảng 2 oz. mỗi ngày.

Tỏi (garlic): giúp làm tăng sản xuất lượng insulin, giúp chống ôc-xít hóa, giảm cholesterol như đã nói ở trên, chống lại vài loại tế bào ung thư.

Hạt lanh (**flaxseed**): như đã đề cập ở trên.

Gạo barley: có nhiều chất xơ và tốt hơn gạo trắng trong vấn đề làm giảm lượng đường cao. Có cùng loại chất xơ làm giảm cholesterol như lúa mì? (**oats**) và làm giảm rất nhiều số chỉ đường cho bữa ăn.

Trái cherry: như đã đề cập ở trên.

Chanh (lemons): chứa nhiều sinh tố C, chất rutin và lemonene vì tính át-xít giúp làm giảm lượng đường một cách đáng kể. Chanh cũng làm giảm cholesterol và giúp cơ thể chống lại vài loại tế bào ung thư. [24]

Canh dưỡng sinh: Theo tiến sĩ Tateishi Kazu sinh vật được tạo thành khi có sự quân bình giữa 5 yếu tố: Kim, Mộc, Thủy, Hỏa và Thổ. 5 yếu tố đó có các màu sắc tương đương với 5 loại thảo mộc trong canh dưỡng sinh: Kim trắng (củ cải) – Mộc xanh (lá củ cải) – Thủy đen (nấm đông cô) – Hỏa đỏ (cà rốt) – Thổ vàng (gobo). Ngũ hành cũng liên hệ đến 5 bộ phận cơ thể thường gây ra những bệnh chết người là tâm (tim) – can (gan) – tì (bao tử, lá lách) – phế (phổi) – thận (cơ quan sinh dục và thận).

Thành phần canh:

Củ cải 100 gr

Lá củ cải 100 gr

Gobo 100 gr

Cà Rốt 100 gr

Nấm đông cô 1 cái

Nước 1 lít

Tất cả được rửa sạch. Cắt theo chiều dọc để cho chất thuốc dễ thực ra, nấu bằng nồi i-nox hay nồi thủy tinh, khi sôi để lửa riu riu 1 tiếng. Nước thuốc nấu được với định mức trên bảo quản trong tủ lạnh để uống trong một ngày [25]

Thức ăn cho người bị bệnh gout, đau nhức khớp xương

Bệnh gout là do sự tích tụ của chất uric acid ở các khớp xương. Thường thấy nhất là ở ngón chân cái. Ví thể để giảm đau phải nên tránh ăn những thực phẩm có nhiều chất purine mà khi vào cơ thể sẽ được biến hóa thành uric acid. Chất uric acid này cũng được chế tạo bởi cơ thể. Tuy nhiên không phải tất cả những thực phẩm cao chất purine làm tăng xác suất bị bệnh gout theo kết quả cuộc nghiên cứu của Dr. Choi (2004). Cuộc nghiên cứu này theo dõi 47,150 người trong 12 năm. Có 730 người bị gout. Xác suất bị gout của những người ăn thịt nhiều cao hơn những người ăn thịt ít hơn. Xác suất bị gout cao hơn ở những người ăn nhiều hải vật. Những thức ăn như đậu (**peas & beans**), nấm (**mushrooms**), cải bẹ trắng (**cauliflower**), và rau muống đất (**spinach**) dù có nhiều purine nhưng không làm tăng xác suất bị gout.

Bệnh viện John Hopkins liệt kê những thức ăn sau đây:

Chứa nhiều purine (high in purine - nên tránh hay ăn ít) như cá herring, sò mussels, men (**yeast**), cá sardines, bánh mì ngọt (**sweetbreads**).

Chứa hơi nhiều chất purine (moderately high in purine - ăn vừa phải) như cá anchovies, thịt cừu? (mutton), thịt bò tơ (veal), thịt heo ba rọi? (bacon), gan (liver), cá hồi (salmon),

gà tây (turkey, thận (kidneys), cá trout, thịt ngỗng (goose), cá haddock, thịt chim trĩ (pheasant), sứa? (scallops) [26]

Các loại berries, đặc biệt là cherry: như đã đề cập ở trên.

Phần Phụ

Gạo lứt (Brown rice) [20] là gạo còn nguyên vẹn hạt sau khi được xay để thái trừ lớp vỏ cứng bên ngoài. Lớp cám bên ngoài cùng của gạo lứt màu nâu chứa nhiều chất sinh tố loại B1, B3, và B6, chất khoáng như magnesium, manganese, phosphorous, selenium, iron, và chất xơ. Khi xay gạo lứt, những chất dinh dưỡng từ lớp cám bị loại ra hết. Tuy nhiên lớp gạo trắng phải qua một màn đánh bóng nữa mới thành hạt gạo trắng sạch và bóng như thấy trên thị trường. Tiến trình đánh bóng hạt gạo loại đi lớp mỡ bao bọc, bởi vì lớp mỡ này khi tiếp xúc với không khí trong một thời gian sẽ bị ôc-xít hóa làm gạo bị hư không để lâu được.

Luật của chính phủ Mỹ đòi hỏi khi gạo đã được xay và đánh bóng phải được thêm sinh tố như B1, B3 và iron (enriched with Vitamins).

Sau đây là một vài lợi ích của gạo lứt:

- Một công cuộc nghiên cứu trong vòng 3 năm cho biết là những người ăn ít nhất là 6 lần một tuần gạo lứt hay gạo nguyên vẹn (**whole grain**) làm chậm tiến trình đóng mỡ ở thành mạch máu.
- Nghiên cứu của Dr Rui Hai Liu và những cộng tác viên thuộc viện Đại Học Cornell cho biết là những dưỡng sinh hoá (**phytochemicals**)
- Một chất có nhiều trong gạo nguyên vẹn hay gạo lứt là plant lignans giúp cơ thể chống lại những tế bào gây ung thư vú hay những ung thư liên hệ đến kích thích tố, cũng như các bệnh về tim mạch (**heart disease**).
- Kết quả công cuộc nghiên cứu trong vòng 8 năm trên 41,186 phụ nữ da đen cho thấy là cơ hội cho những bà tiêu thụ gạo nguyên vẹn bị tiểu đường loại II ít hơn những bà tiêu thụ ít thức ăn có nhiều magnesium, calcium khoảng 31%.
- Một chén gạo lứt cung cấp khoảng 21.0% lượng magnesium cơ thể cần hằng ngày. Chất này giúp làm giảm ho xuyên (asthma), giảm áp huyết máu, giảm bị nhức đầu. Ngoài ra chất này cũng cần thiết cho xương.

Thịt Cá

Thịt cá có ít năng lượng (**calories**), chất mỡ khó tiêu, nhiều chất omega-3. Chất omega-3 là chất giúp cho máu ít bị đóng cục, giúp cho tim hoạt động điều hoà, và có thể làm giảm

số lượng mỡ trong máu (**triglycerins**), làm tăng số lượng mỡ tốt HDL. Những loại cá có nhiều chất omega-3 là cá sông như salmon, bass, mackerel, trout, và herring, cá biển như tuna, sardine. Thịt cá cũng có nhiều chất đạm (**protein**). Một miếng thịt cá pollock, khoảng 3 ounces bằng cỡ của cuốn sổ ngân phiếu, chứa 21 grams chất cơ thịt, 1 gram mỡ, và 100 calories. Trong khi đó một miếng thịt bò cùng cỡ, T-bone không có chút mỡ, chứa 21 grams chất cơ thịt, **14** grams chất mỡ, và **210** calories.

Tuy nhiên, có nhiều loại cá có rất nhiều chất mỡ và có thể bị nhiễm những chất có hại từ môi trường sinh sống. Độc nhất là chất thủy ngân (**mercury**). Cá càng lớn có thể chứa càng nhiều chất thủy ngân. Lý do là cá lớn ăn nhiều cá nhỏ đã bị ô nhiễm chất thủy ngân và chất thủy ngân này khi vào cơ thể không thể bị tiêu hủy được. Tài liệu cho biết những loại cá có nhiều chất thủy ngân là những cá Tilefish, Swordfish, King mackerel, Shark [24]

Dầu Canola

Dầu canola là loại dầu chứa ít chất mỡ bão hòa (**saturated fats**) nhất, nhiều chất mỡ không bão hòa dạng đơn (**monounsaturated fats**), và có nhiều chất mỡ omega-3 so với những loại mỡ dùng để chiên xào khác. Dầu chứa nhiều lượng mỡ khó tiêu khi chiên xào, nghĩa là khi hấp thụ nhiệt độ cao, sẽ bị biến hoá thành mỡ bão hòa dạng nhánh (**trans fats**) cũng khó tiêu khi vào trong cơ thể; do đó nên hạn chế ăn uống những thức ăn chiên xào dùng nhiều mỡ.

Khi đi chợ nên đọc ở nhãn hiệu để biết loại mỡ nào ít chất mỡ khó tiêu. Những nghiên cứu về dầu canola và sự giảm thiểu số lượng mỡ trong cơ thể trong vòng 20 năm qua đưa đến kết luận là dầu canola có thể làm hạ tổng số lượng mỡ trong cơ thể và tốt trong việc giúp cho máu khỏi bị đóng cục.

Đậu (Legumes)

Chất đạm có nhiều trong đậu. Đậu còn chứa chất folic acid, sinh tố B6, chất sắt (**iron**), kẽm (**zinc**), chất selenium và chất vôi (**calcium**). Tiêu thụ chất đậu không làm tăng chất đường trong cơ thể nhiều vì đậu chứa nhiều chất xơ dễ tan và khó hòa tan.

Trở ngại chính của tiêu thụ nhiều chất đậu là bị đầy hơi. Những loại đậu thông thường là đậu nành, đậu xanh (**peas**), trắng hay đỏ (**white or red beans**), tiểu sài (**lentils**), đậu lima.

Hạt trái cây (Nuts)

Nhiều hạt trái cây có nhiều chất đạm như thịt nhưng có nhiều năng lượng và nhiều chất mỡ hơn thịt. Nhưng những chất mỡ của hạt trái cây, đa số, là loại mỡ tốt dạng đơn hay dạng hợp. Hạt trái cây còn chứa chất sợi giúp làm giảm số mỡ trong cơ thể, chất đồng (**copper**) giúp duy trì lượng mỡ tốt và làm giảm áp huyết máu.

Có nhiều hạt trái cây chứa dương hóa tố có thể giúp cơ thể chống lại một vài loại ung thư.

Đậu phộng và hạt dẻ (**hazelnuts**) chứa chất folate giúp bảo vệ trái tim.

Đậu phộng, hạt dẻ, hạt walnuts và hạnh nhân chứa chất arginine giúp cho mạch máu mở rộng vì thế làm giảm áp suất máu.

Flaxseed and sunflowerseed có nhiều chất xơ dễ tan, làm giảm số mỡ cơ thể. Thử nghiệm dùng 20grams flaxseed đã được loại trừ chất mỡ (partially defatted) mỗi ngày cho thấy sự giảm thiểu chất mỡ cơ thể rất khả quan. Các nhà nghiên cứu đưa đến kết luận là chất fiber của flaxseed có tác dụng trên chất mỡ cơ thể nhiều hơn là chất dầu của flaxseed.

[15]

Theo cơ quan Nông Nghiệp của chính phủ (US Department of Agriculture), một phần ăn hạt trái cây khoảng 1 ounce chứa 7gram chất cơ thịt, 14 gram mỡ và 160 đơn vị năng lượng (calories). 1 ounce hạt trái cây tương đương 28 hạt đậu phộng, 22 hạt hạnh nhân, 20 hạt pecan, 18 hạt điều

(cashews), 14 hạt lạc tây , 7 hạt nhân Ba Tây (brazil nuts), 20 hạt dẻ (hazelnuts), 12 hạt macadamia nuts, hay 47 hạt pistachios.