

Cholesterol Béo Và 'Cholesterol'

Tác Giả: Chu Tát Tán

Thứ Hai, 21 Tháng 6 Năm 2010 14:50

"Ăn kiêng các món có ít cholesterol béo và ít cholesterol".



Các loại dầu olive.

Hầu như ai cũng nghe thấy quá nhiều lời đồn ghê này trong suốt hai thập niên qua khi nào cho đôi khi chúng ta cũng thấy trong giấy c ng luôn.

Đây là phương pháp để xem như tất nhiên để giảm cân và phòng ngừa ung thư cũng như các bệnh tim mạch, cho nên không ngạc nhiên lắm khi thấy gần như các nước và những nhà sản xuất thực phẩm đưa họ vào vòng chiến và cholesterol béo.

Tuy nhiên, điều không may là câu châm ngôn đơn giản này bây giờ đã trở thành lời thì r. Những cuộc nghiên cứu - phần lớn là để chứng minh ở trường Havard cho thấy rằng không phải là cholesterol thì có liên hệ đến các bệnh tim mạch.

Điều chính yếu cần quan tâm là loại cholesterol nào trong việc ăn kiêng. Một nghiên cứu mới rất

Cholesterol Béo Và 'Cholesterol'

Tác Giả: Chu Tát Tián

Thứ Hai, 21 Tháng 6 Năm 2010 14:50

dài và bao quát, "Thách Thức Trong Sự Thay Đổi Về Ăn Kiêng Về Sức Khỏe Của Người Phẫu Thuật" cho thấy ăn kiêng bệnh học để ăn có ít cholesterol trong 8 năm cũng không ngăn ngừa được bệnh tim mạch, ung thư vú, ung thư ruột già, và cũng không giúp gì nhiều cho việc giảm cân.

Điêu mà càng ngày càng thấy rõ rằng bệnh học cholesterol béo xấu, như "saturated" và "trans fats", làm tăng nguy cơ mắc bệnh căn bệnh trên, trong khi cholesterol tốt, như "monounsaturated" và "polyunsaturated" làm giảm nguy cơ bệnh tật. Về y, chìa khóa giải đáp cho vấn đề này là thay các cholesterol xấu bằng các cholesterol tốt.

"Cholesterol" trong thực phẩm là gì? Mặc dù về việc giải thích hàm lượng "cholesterol" trong ăn uống là điều rất quan trọng, để biết về việc giải thích các chất "cholesterol" ăn kiêng không hẳn là yếu tố quyết định chúng về mặt bệnh học lên án. "Cholesterol" trong máu là điều rất quan trọng. Có hàm lượng "cholesterol" cao trong máu làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch lên rất nhiều. Bệnh học bệnh học bình thường thì tạo ra khoảng 75% cholesterol "blood cholesterol" từ lá gan của họ, trong khi chỉ có 25% được chuyển qua thực phẩm.

Như vậy quan trọng nhất về việc giải thích "cholesterol" là sự phân loại các cholesterol béo trong việc ăn kiêng.

1-Cholesterol béo "Monosaturated" (dầu Olive, trái Olive, dầu Canola, dầu đậu phộng, dầu lạc, dầu hạt cải, và hầu hết các loại hạt, và trái bơ), được coi là tốt nhất: làm giảm cholesterol xấu, tăng cholesterol tốt cho cơ thể.

2-Cholesterol béo "Polyunsaturated" (bơ, dầu nành, các cây họ đậu, dầu hạt trái bông gòn, cá) được coi là tốt nhất: làm giảm cholesterol xấu, tăng cholesterol tốt.

3-Cholesterol béo "Saturated" (sữa nguyên, phô mai, kem, thịt có mỡ, xúc xích, thịt xông khói, thịt nguội, thịt hộp) được coi là xấu nhất: làm tăng cả cholesterol tốt và cholesterol xấu.

4-Cholesterol béo "Trans" (hầu hết các loại Margarine, các chất béo thực vật, các loại dầu thực vật đã bị hydrogenated, các món ăn chiên nhanh, các đồ ăn béo, hầu hết các loại thực phẩm

Cholesterol Béo Và 'Cholesterol'

Tác Giả: Chu Tát Tián

Thứ Hai, 21 Tháng 6 Năm 2010 14:50

tháng mái (1) bán ngoài chá) dái dáng cáng hay mám: làm tăng chát béo xáu.

5-"Margarine" và Bá. Trong nhiáu năm, "Margarine" táng đác coi nhá là chát thá chá cho Bá đá giá cho quá tim đác kháe mánh. Bá đác biát đá náh là chát có đáy "cholesterol" và "saturated fat", nháng chát làm hái cho "blood cholesterol" và tăng nguy cá các bánh tim mách. Trong khi đó, "Margarine" đác làm tá đáu rau cái đã "unsaturated", cho nên chát này đác ngái ta nghĩ là tát hán cho quá tim.

Rát không may là nháng nghiên cáu gán đây cho tháy ráng đáu đó cháa hán đúng. Vài loái "margarine", nhát là loái "Margarine" đái dáng cáng thì còn tá hán là bánháa. Lý do đán gián là chúng cháa quá nhiáu láng "trans fat".

Nghiên cáu cáa "Nurses' Health Study" tìm tháy ráng náu phá ná ăn 4 thìa canh cáa loái Margarine cáng này có 50% nguy cá bánh tim mách hán là nháng phá ná chá ăn "margarine" tháng. Bái váy, theo bán, bán chán loái nào? Tát nhát là nên dùng nhiáu đáu rau cái hay là "Margarine" mám không có "Trans fat" hoác không bá "hydrogenated". Náu bán chán "Margarine mám", nên chú ý là chá cháa rát ít "saturated fat" mà thôi.

6-Đá đát đác và giá đá "Cholesterol" thích đáng. Bán có thá làm giám đá "cholesterol" và nháng nguy hiám vá tim mách báng cách táp thá đác đáu đán, giá cân láng cáa cá thá vá à đá khoá mánh, tăng cáng chát sái trong rau cái khi ăn kiáng, ăn tái thiáu các chát "trans fat", giái hán "saturated fat", và thay thá chúng báng các chát "unsaturated fat".

Đi khám bác sĩ tháng lá cũng là mát pháng pháp quan tráng. Ngái lán cán phái kiám soát láng "cholesterol" ít nhát cũng mát lán trong năm năm. Náu bán có lý do nghi ngá bán có nguy cá bánh tim mách vì gia đình bán có nguái có tián sá vá láng "cholesterol" trong máu khá cao, thì bán phái đi kiám tra tháng hán náa.

Tráng háp bán không thá tá mình làm giám láng "cholesterol" đán mác an toàn mác đáu bán ăn kiáng và táp thá đác, bán nên tìm đán bác sĩ đá đác ghi toa thuác làm giám láng "cholesterol" trong cá thá.

Cholesterol Béo Và 'Cholesterol'

Tác Giả: Chu Tát Tián

Thứ Hai, 21 Tháng 6 Năm 2010 14:50

Các cholesterol ăn kiêng, cholesterol "cholesterol" ăn kiêng, và mức "cholesterol" trong máu.

Một trong vấn đề chính quan trọng của việc "cholesterol" trong máu là vài cholesterol trong việc ăn kiêng, không phải là toàn bộ các cholesterol béo, như đã nói ở trên, mà là các cholesterol đặc biệt. Có cholesterol lợi ích trong việc giảm "cholesterol" trong máu trong khi có cholesterol khác lại làm hại cho cơ thể.

7-"Cholesterol" trong thực phẩm. Trong khi người ta hay nghĩ rằng việc "cholesterol" cao trong cơ thể liên quan đến bệnh tim mạch, một số nghiên cứu cho rằng chế độ có một liên hệ rất yếu với việc giảm "cholesterol" mà người ta ăn vào và việc "cholesterol" trong máu hoặc là vấn đề nguy hiểm của bệnh tim mạch.

Với vài người có việc "cholesterol" cao, việc giảm việc "cholesterol" trong việc ăn kiêng có một ảnh hưởng nhỏ hơn rất quan trọng trên việc "cholesterol" trong máu. Điều này khác, việc "cholesterol" ăn vào có một ít ảnh hưởng trên số việc "cholesterol" lưu thông trong máu.

Trong một cuộc nghiên cứu trên 80,000 người tía, những nhà nghiên cứu của trường Havard thấy rằng nếu ăn vào 200 mg cho mỗi 1000 calories trong việc ăn kiêng (vào chế độ một tuần một ngày) không có tăng nguy cơ tim mạch.

Với một số nhà khoa học và bác sĩ, chúng ta đã trở lại với trí tuệ đúp. Những khảo cứu mới đây từ Havard thấy rằng một việc ăn kiêng rất nghiêm ngặt - một tuần một ngày - không làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch.

Trong khi thực tế cho thấy lòng đỏ trứng chứa rất nhiều "cholesterol" làm ảnh hưởng đến việc "cholesterol" trong máu, những nghiên cứu khác, chúng ta cũng thấy rằng nhiều chất béo khác làm giảm đi nguy cơ bệnh tim mạch, bao gồm các chất "protein", sinh tố B 12 và D, "riboflavin" và chất "folate."

Cho nên, nếu ăn điếu đũa, chúng ta có thể là một món ăn kiêng tốt. Với những người có bệnh tiểu đường, thì phải giữ ý không ăn nhiều hơn 2 hoặc 3 trứng một tuần, vì theo Nurses' Health Study, nếu ăn điếu đũa mỗi ngày một tuần có nguy cơ bệnh tim mạch.

Cholesterol Béo Và 'Cholesterol'

Tên: Chu Tấn Tiến

Thị trấn: Hai, 21 Tháng 6 Năm 2010 14:50

Tôi nghĩ rằng, những ai không thể kiểm soát được lượng "cholesterol" trong máu cũng phải hạn chế ăn trứng và hãy chú ý những thực phẩm nào làm bệnh lòng trứng trứng nhiều hơn.