

Trong những năm gần đây, để ngăn chặn sự gia tăng những căn bệnh có thể đi kèm công nghiệp, nhất là những bệnh về chuyển hóa như béo phì, tiểu đường, áp huyết cao, tim mạch, nhiều nhà khoa học đang quan tâm đến việc cần phải điều chỉnh lại lối sống, bắt đầu từ việc xem lại chế độ ăn hàng ngày.

Ăn quá ít rau quả

Khuyến khích ăn nhiều thịt, chất béo động vật, và quá ít rau, quả, có thể có hại cho sức khỏe. Rau quả cung cấp những chất xơ, sinh tố, khoáng chất bao gồm cả những chất chống oxy hóa quan trọng. Những vitamin này cần thiết cho nhu cầu chuyển hóa, cho hệ miễn dịch, có tác động giữ ổn định, bảo vệ thành mạch máu và làm chậm quá trình lão hóa.

Theo khuyến cáo của Tổ Chức Y Tế Quốc Tế, mỗi người cần khoảng 400g rau quả mỗi ngày. Tuy nhiên hiện nay, chúng ta chỉ ăn trung bình khoảng 200g, có người ăn chưa đến 100g rau quả mỗi ngày. Do đó, điều thiết yếu nhất trong việc cải thiện chế độ ăn uống là nên tăng cường lượng rau, rau luộc, nấu soup, rau sống hoặc rau trộn. Cách xa các bữa ăn nên ăn thêm trái cây, chuối, táo, lê, dâu tây. Cần ăn đa dạng nhiều loại rau quả, khác nhau để cung cấp cho các nhóm chất sinh tố hoặc khoáng chất cần thiết.

Ăn thực phẩm tinh lọc thay vì thực phẩm thô

Người chế biến đồ ăn cung cấp năng lượng chủ yếu trong các gia đình người Việt hiện nay là gạo trắng, bún, mì, hủ tiếu, phở. Qua quá trình chế biến hoặc xay xát, những thực phẩm này đã mất đi các chất bột bột phần màng ngoài của các ngũ cốc, phần phần chứa nhiều dinh dưỡng nhất của hạt.

Ngũ cốc thô hay hạt toàn phần (whole grains) là những loại hạt còn nguyên mại và lớp vỏ lụa bên ngoài. Theo nghiên cứu của Tiến Sĩ Rui Hai Liu thuộc trường Đại Học Cornell, lượng chất chống oxy hóa trong ngũ cốc thô nhiều và nhiều hơn trong rau quả nhiều. Chế độ ăn so với cùng một lượng táo và bắp - 2 loại ngũ cốc quen thuộc - thì chất chống oxy hóa trong bắp nhiều gấp đôi so với táo. Chất xơ trong hạt lại đặc biệt nhiều hơn cho việc tiêu mỡ và cải thiện tim mạch hơn so với chất xơ rau quả.

Đi u khi m khuy t đáng l u ý c a nhi u ch đ ăn gi m cân hi n nay là ch nh m gi m calori mà không ho c ít quan tâm đ n vi c c n ph i thay th th c ph m tinh l c b ng th c ph m thô. Đây cũng là m t trong nh ng lý do t i khi n nhi u ng i béo phì v n th ng th c m c “Tôi sao tôi ăn ít mà v n không th y gi m cân?”!

K t qu m t cu c nghiên c u c a các nhà khoa h c tr ng Đ i H c Pennsylvania đ c ph bi n h i đ u năm cho bi t nh ng ng i béo phì ăn ch đ gi m calori v i ngũ c c thô có t l m b ng gi m b t nhi u h n so v i nh ng ng i gi m cân b ng ch đ ăn v i th c ph m tinh l c thông th ng.

Đ c bi t nh ng ng i ăn ngũ c c thô còn th y c i thi n đáng k l ng CRP trong máu. CRP (C-reactive protein) là m t y u t bi u th tình tr ng viêm ã thành m ch máu. L ng m b ng và CRP gia tăng thái quá luôn kèm theo nguy c ti u đ ng và nh i máu c tim, đ t qu . Do đó, nên thay th đ n g o tr ng ho c th c ph m tinh l c b ng th c ph m thô. Th c ph m thô ch y u là g o l c, n p l c, b p, mè, các lo i đ u, nh ng lo i h t có ch t béo, bánh mì làm t ngũ c c nguyên h t.

Trong nh ng năm g n đây đã có r t nhi u nghiên c u v tác đ ng h u ích c a vi c ăn các lo i h t toàn ph n. Chính ch t x , ch t khoáng và nh ng ch t ch ng oxy hóa trong h t toàn ph n đóng vai trò then ch t trong vi c ngăn ch n béo phì, phòng ch ng loãng x ng, x v a đ ng m ch và tăng c ng h mi n d ch, k c phòng ch ng ung th . Không tính đ n các y u t khác, ch c n ăn m i ngày m t b a ăn v i ngũ c c thô cũng làm gi m đ c kho ng 30% nguy c m c các lo i b nh tim m ch, ti u đ ng.

Ăn quá nhi u ch t béo

M t sai l m th ng g p khác là ăn nhi u ch t béo h n nhu c u. Trong nhi u l n tham d các b a ti c cùng v i nh ng b c cao niên, đa s đã có v n đ v tim m ch ho c ti u đ ng, đi u ng i vi t ghi nh n đ c là nh ng món ăn m m, béo luôn là món đ c chi u c nhi u nh t, s m nh t!

Ch t béo đ làm tăng c m giác ngon mi ng. Ch t béo cũng là thành ph n c u t o màng t bào,

Tế bào thần kinh và là chất trung gian để một số sinh tố như A, D, E, K được hấp thu qua màng ruột. Tuy nhiên, việc ăn nhiều chất béo động vật là nguy cơ lớn nhất đến béo phì, tim mạch, áp huyết cao, khả năng miễn dịch suy giảm. Các loại dầu thực vật được chiên xào nhiều lần hoặc đun sôi nhiều lần cũng sẽ trở thành nguồn chất béo xấu làm giảm lượng cholesterol tốt và tăng lượng mỡ toàn phần có hại cho sức khỏe.

Còn cảm giác với lượng chất béo xấu luôn tiềm ẩn trong những sản phẩm thức ăn nhanh, thức ăn công nghiệp. Theo Bác Sĩ Monroe Rosenthal, M.D. giám đốc chương trình Pritikin ở Santa Monica, California, Hoa Kỳ “Chất béo là nguyên nhân chính của bệnh tiểu đường. Càng nhiều chất béo trong chế độ dinh dưỡng càng làm khó khăn cho insulin trong việc đưa đường vào trong các tế bào. Insulin hoạt động trong điều kiện ít chất béo”.

Những nghiên cứu gần đây ở trường đại học Nam Carolina còn cho biết ăn nhiều thức ăn có chất béo bão hòa và cholesterol còn đẩy thúc đẩy quá trình viêm trong não và làm gia tăng các chứng mất trí nhớ. Nói chung, đối với những người bình thường, lượng chất béo có thể đến 30% khẩu phần. Riêng với những người đang điều trị bệnh tiểu đường hoặc tim mạch, các nhà khoa học khuyên nên giảm hơn chất béo trong khoảng 10%. Chất béo tốt nhất là loại chất béo chưa bão hòa trong các loại trong những loại hạt có chất béo như mè, hạt dẻ, hạt hạnh nhân dẻ.

Ăn nhiều trứng, thịt heo là các loại cá, hải sản

Cá và những loại hải sản là những nguồn chất đạm dồi dào tiêu hóa và có chứa nhiều acid béo omega 3 hữu ích cho hoạt động tim mạch, hoạt động thần kinh. Do đó, chuyên gia dinh dưỡng khuyên nên giảm lượng thịt, và nên ăn cá, chuyển đổi từ động vật sang động vật có vú... Đối với trứng, dù trứng là một món bổ dưỡng, có chứa các acid amin thiết yếu nhưng cũng có thể cholesterol rất cao, cao hơn cả thịt.

Hiện nay, do cuộc sống bận rộn, nhiều gia đình có khuynh hướng mua đồ ăn nhanh tiện lợi hơn bữa ăn gia đình mà bỏ qua rau và 1 hoặc 2 quả trứng. Cách ăn này không chỉ gây tăng mỡ máu mà còn thiếu chất xơ và nhiều vi chất khác cần thiết cho quá trình oxy hóa quan trọng. Mọi người nên ăn từ 2 đến 3 quả trứng, người đang điều trị tim mạch không nên ăn trứng. Một nghiên cứu của tiến sĩ Yasuyuki Nakamari thuộc trường đại học Kyoto được đăng tải trên tạp chí Clinical Nutrition đã cho biết những người ăn 1 quả trứng mỗi ngày có nguy cơ tử vong cao hơn 22% so với người chỉ ăn 2 đến 3 quả mỗi tuần.

Một số sai lầm phổ biến trong dinh dưỡng

Tác Giả: Lßng y Võ Hà

Thứ Tư, 10 Tháng 12 Năm 2008 04:53

Nói chung, lßng đßm mßi ngßi ăn hàng ngày bao gßm cß đßm thßc vßt không nên vßt quá 100g. Ăn quá nhiáu đßm có thß làm suy yßu thßn, làm hao hßt calcium tß xßng đß gây loãng xßng. Các loßi đßm tß thßt đß nhß thßt bò, thßt heo chßa nhiáu cholesterol và mßt sß yßu tß đßc hßi khác làm tăng đß xß vßa đßng mßch và gßp phßn gây ra mßt sß bßnh ung thß.

Ngoài ra, vißc lßm đßng nhßng loßi snacks có nhiáu chßt béo, chßt mußi hoßc nhßng loßi nßc ngßt đóng chai đßc cho là bß đßng nhß nßc tăng lßc, nßc trái cây đßu là nhßng yßu tß gßp phßn làm gia tăng tình trßng béo phì và làm gißm sßc đß kháng. Mßt nghißn cßu ß Mß đã cho bißt nhßng phßn ß dùng mßt hoßc hai khßu phßn nßc ngßt mßi ngày đã gia tăng tß lß mßc bßnh tißu đßng đßn 83% so vßi nhßng ngßi ß dùng mßt lßn mßi thßng.

Ngoài ra, nhßng loßi thßc phßm công nghißp nßy còn tißm ßn nhiáu hóa chßt đßc hßi. Do đó, nên hßn chß sß đßng nhßng loßi snacks, bánh kßo. Thßn thßng, khi cßn ăn đßm, hãy tìm đßn vßi mßt nßm hßt, chßng hßn hßt đß, hßt bí, hßt hßng đßng. Mßi ngày ăn khoßng 25 đßn 30g mßt sß hßt béo có thß cung cßp thêm cho cß thß mßt lßng đáng kß nhßng sinh tß E, B6, niacin, folic acid, khoáng chßt kßm, đßng, potassium, chßt xß và mßt lßng protein đß chuyßn hóa.