

Ăn Uống Cho Tim Khỏe Mạnh Heart Healthy Eating

Ăn Uống và Tim

Những gì quý vị ăn vào đều quan trọng cho sức khỏe tim của quý vị. Mức cholesterol cao có thể làm tăng rủi ro bị bệnh tim. Hãy chọn những loại thực phẩm có thể giúp cải tiến mức cholesterol của quý vị. **Các thay đổi quan trọng nhất là giới hạn số lượng mỡ bão hòa (saturated fat) và trans fat ăn vào.**

Muốn biết thêm chi tiết về những loại mỡ khác nhau, xem BC HealthFile [#68f Dietary Fats and Your Health](#).

Làm thế nào để tôi có thể giảm bớt lượng mỡ bão hòa, trans fat và cholesterol ăn vào?

Chọn những loại thực phẩm có ít mỡ bão hòa và trans fats.

- Mỗi ngày ăn từ 2 đến 3 phần **sữa và những sản phẩm thay thế sữa.**

Món Khỏe Mạnh cho Tim	Cỡ Khẩu Phần
Sữa rút chất béo hoặc 1%	250 mL (1 cup)
Da ua làm bằng sữa rút bớt chất béo hoặc 1%	175 g (¾ cup)
Phô mai có ít hơn 20% chất béo của sữa	50 g (1½ oz)

- Mỗi ngày ăn từ 2 đến 3 phần **thịt và những sản phẩm thay thịt.**

Món Khỏe Mạnh cho Tim	Cỡ Khẩu Phần
Cá, gà hoặc gà tây bỏ da	75 g (2½ oz)
Đậu lăng hoặc đậu khô nấu chín	175 mL (¾ cup)
Đậu hũ	175 mL (¾ cup)
Thịt nạc	75 g (2½ oz)

Giới hạn các loại thực phẩm có nhiều mỡ bão hòa như:

- Bơ, margarine cứng, mỡ heo (lard), và mỡ nướng bánh (shortening)
- Bánh nướng ở ngoài tiệm
- Thức ăn vặt như bánh lát làm bằng dầu hydro hóa một phần (hydrogenated oils) hoặc mỡ nướng bánh (shortening)

- Những loại sốt sà lách và nước sốt béo
- Nước cốt dừa
- Thịt ba chỉ (ba rọi), bologna, salami, xúc xích, và thịt có mỡ

Giới hạn những loại thực phẩm có nhiều cholesterol:

- Chỉ có thực phẩm từ động vật mới có cholesterol. Tránh những loại thực phẩm có nhiều cholesterol như thịt các bộ phận nội tạng.
- Giới hạn ăn lòng đỏ trứng tối đa 4 lòng đỏ mỗi tuần 2 lần nếu cơ thể quý vị có lượng cholesterol cao.
- Bớt chọn những loại thực phẩm có khá nhiều chất cholesterol, chẳng hạn như tôm, mực ống và mực.

Mỡ lành mạnh là gì?

Hãy chọn thường xuyên hơn những loại thực phẩm có mỡ lành mạnh như những loại mỡ mono-unsaturated và poly-unsaturated.

Những nguồn mỡ mono-unsaturated

- Các loại quả hạch
- Bơ hạch
- Dầu Canola và dầu olive

Những nguồn mỡ poly-unsaturated

- Các loại hạt như hạt lanh, hướng dương, và mè
- Các loại bơ hạt
- Hoa rum, hoa hướng dương, bắp, và đậu nành, và margarine mềm không hydro hóa (non-hydrogenated) làm từ những loại dầu này
- Chỉ chọn loại cá có dầu như cá trích, cá thu, cá hồi, cá mòi hoặc cá trout mỗi tuần ít nhất 2 lần thay vì thịt. Cá có nhiều chất mỡ poly-unsaturated omega 3 giúp cho tim khỏe mạnh.

Tôi nên chọn những loại thực phẩm lành mạnh nào khác?

Ăn nhiều loại rau trái mỗi ngày.

- Thêm rau vào sà lách trộn, súp, kho, và xào. Vắt thêm chanh, giấm, sốt sà lách và nước chấm ít mỡ.
- Thử ăn các rau trái trộn tươi, đông lạnh hoặc gói sẵn.

- Hàng ngày ăn rau xanh đậm và vàng.
- Chọn trái cây thay vì nước trái cây vì trái cây có nhiều chất sợi hơn.

Ăn thêm các loại thực phẩm ngũ cốc nguyên chất, nhiều chất sợi.

- Những loại tốt hơn gồm lúa mì nguyên chất, yến mạch và bột yến mạch, lúa mạch đen, lúa mạch, bắp, bắp rang, gạo đỏ, gạo hoang, kiều mạch, lúa mạch đen lai lúa mì, bulgar còn được gọi là lúa mì xay thô, kê và quinoa.
- Bớt chọn ngũ cốc tinh chế, gạo trắng và bánh mì làm bằng bột mì trắng.

Ăn uống lành mạnh nên kèm thêm quả hạch.

- Ăn vặt quả hạch hoặc bỏ thêm vào cereal hoặc da ua ít chất béo mỗi tuần nhiều lần. Một khẩu phần quả hạch là 60 mL (¼ cup). Quả hạch có nhiều calories và chất béo. Ăn ít lại nếu quý vị đang muốn xuống cân.

Thử các loại thực phẩm từ đậu nành như đậu nành, đậu hũ và sữa đậu nành.

- Thử dùng đậu nành (edamame) tươi hoặc đông lạnh thay vì thịt.
- Những món lành mạnh khác là đậu nành rang, thức uống đậu nành không thêm đường và được tăng cường, và tempeh.

Còn rượu thì sao?

Nếu quý vị muốn uống rượu, hãy uống vừa phải. Nam không nên uống nhiều hơn 2 ly mỗi ngày và nữ là 1 ày mỗi ngày. Một ly là 142 mL (5 ounces) rượu vang, 341 mL (12 ounces) bia, hoặc 43 mL (1½ ounces) rượu mạnh.

Tôi có nên xuống cân hay không?

Nếu quý vị quá mập béo, xuống cân có thể giúp giảm bớt mức cholesterol trong máu quý vị.

- Nên có Chỉ Số Khối Lượng Cơ Thể hay còn gọi là BMI khỏe mạnh. Toán Đồ Chỉ Số Khối Lượng Cơ Thể của Bộ Y Tế Canada (Health Canada's Body Mass Index Nomogram) sẽ giúp quý vị biết BMI của mình: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java_e.html
- Nên có vòng bụng khỏe mạnh. Nếu nam có vòng bụng lớn hơn 102 cm (40 inches) và nữ lớn hơn 88 cm (35 inches) thì có thể tăng thêm rủi ro bị các vấn đề về tim như bệnh tim.
- Ăn uống quân bình gồm đủ 4 nhóm thực phẩm trong Ăn Uống Bổ Dưỡng theo Bản Hướng Dẫn

Thực Phẩm của Canada (Eating Well with Canada's Food Guide) tại www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html.

- Giới hạn thức uống có thêm đường như nước ngọt, trà đá và cà phê thêm đường.
- Chọn những nguồn mỡ lành mạnh nhưng hãy nhớ rằng mỡ nào cũng có nhiều calories.
- Chọn những cách nấu không cần thêm mỡ như nướng, luộc, bỏ lò, quay, lò vi ba và hấp.
- Giới hạn lượng mỡ bỏ thêm vào thức ăn.
- Vận động cơ thể hàng ngày. Nên vận động cơ thể vừa phải mỗi ngày từ 30 đến 60 phút. Bắt đầu từ từ và tăng dần thời gian và nỗ lực.

Hỏi bác sĩ trước khi bắt đầu bất cứ chương trình thể dục nào.

Muốn biết thêm chi tiết về vận động cơ thể, xem Hướng Dẫn Vận Động Cơ Thể của Canada để Sống Khỏe Mạnh (Canada's Physical Activity Guide to Active Living) tại www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

- Hãy đến website Tổ Chức Gây Quỹ Tim và Đột Quy Canada (Heart and Stroke Foundation of Canada) tại: www.heartandstroke.ca

Muốn biết thêm chi tiết về dinh dưỡng, hãy bấm vào www.dialadietitian.org hoặc gọi cho Dial-A-Dietitian tại số 1-800-667-3438 miễn phí tại BC hoặc 604-732-9191 trong vùng Greater Vancouver để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính thức.



Muốn biết thêm các đề tài BC HealthFile, hãy đến www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, hoặc đến phòng sức khỏe công cộng địa phương.

Hãy gọi cho BC NurseLine để nói chuyện với một y tá chính thức, 24 giờ mỗi ngày:

- Tại Greater Vancouver, gọi số 604-215-4700
- Trong BC, gọi số miễn phí 1-866-215-4700
- Người điếc và lảng tai, gọi số 1-866-889-4700
- Có được sĩ từ 5 giờ chiều đến 9 giờ sáng mỗi ngày
- Có dịch vụ thông dịch cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

Hãy đến BC HealthGuide Trên Mạng – có nhiều tin tức về sức khỏe đáng tin cậy tại www.bchealthguide.org/