

Dầu Mỡ và Bệnh Tim Mạch

Bs Nguyễn Thượng Chánh

Mỡ cao, cholesterol cao là mối e ngại của rất nhiều người trong chúng ta, nhất là đối với các bạn cao tuổi. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này, nhưng chánh yếu vẫn là do vấn đề ăn uống và cách sống của mỗi người mà thôi. Một chế độ ẩm thực quá nhiều mỡ dầu, cộng thêm một nếp sống ù lì sẽ đưa đến tình trạng béo phì, và từ đó sẽ có thể dẫn đến các bệnh về tim mạch và bệnh tiểu đường type II..



Photo NTC 10 May 2015
Thình thoảng nhờ đo huyết áp & nhịp tim (NTC May 10, 2015)

Bệnh tim mạch, và biến mạch máu não là những nguyên nhân tử vong đứng hàng đầu tại Canada.

Heart disease is the leading cause of death for people of most ethnicities in the United States, including African Americans, Hispanics, and whites. For American Indians or Alaska Natives and Asians or Pacific Islanders, heart disease is second only to cancer. (CDC)

<http://www.cdc.gov/heartdisease/facts.htm>

Fondation des maladies du coeur. Canada Statistiques

<http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMlqE/b.3562179/k.9FCD/Statistiques.htm>

* * *

Có bao nhiêu loại chất béo?



(NTC 2014)

1. Chất béo bão hòa (saturated fat): đông đặc ở nhiệt độ bình thường trong nhà thấy nhiều trong thịt, mỡ, tôm, cá, đồ lòng, lòng đỏ hạt gà, sữa và phó sản của sữa như fromage, crème, bơ v...v....

Thực vật, trái cây, hạt có dầu đều chứa **rất ít** chất béo bão hòa, ngoại trừ dầu dừa, nước cốt dừa và dầu cọ (palm oil) là những sản phẩm có chứa một tỉ lệ chất béo bão hòa cao nhất trong nhóm thực vật. Chất béo bão hòa là **chất béo xấu**, có hại cho sức khỏe và có thể gây nên bệnh chứng nghẽn mạch máu.

2. Chất béo không bão hòa (Unsaturated fat): không đông đặc ở nhiệt độ bình thường.

Có nhiều trong dầu thực vật. Đây là **chất béo tốt** vì có khuynh hướng làm giảm cholesterol trong máu. Người ta phân chia chất béo không bão hòa ra làm hai nhóm:

- Không bão hòa đơn thể (monounsaturated), có nhiều trong dầu olive, dầu canola, và đặc biệt trong mỡ vẹt nữa ...
- Không bão hòa đa thể (polyunsaturated), tiêu biểu là linolenic acid (hay omega 6) và alpha-linoleic acid (hay omega 3). Đây là những acid béo thiết yếu vì cơ thể không tự tổng hợp được mà phải nhờ thực phẩm mang vào. Chất béo không bão hòa đa thể ít ổn định, dễ bị oxy hóa, và dễ bị hôi (rancid) hơn chất béo không bão hòa đơn thể. Chất béo không bão hòa đa thể được thấy nhiều nhất trong dầu hạt lin (linseed, flaxseed oil), kể đến là dầu hoa hướng dương (tournesol, sunflower oil), dầu đậu nành, dầu bắp (corn oil) vv...

Hai chất Omega 3 và Omega 6 thường được các nhà dinh dưỡng ca tụng hết lời vì chúng có khả năng giúp cơ thể tổng hợp chất prostaglandin rất cần thiết để giữ cho máu lưu thông được dễ dàng, ngừa các bệnh tim mạch.

Oméga 3 có thể giúp giảm cholesterol, ngăn ngừa được các chứng viêm khớp, một số bệnh ngoài da,

bệnh dị ứng, hen suyễn, trầm cảm, và người ta cũng nghĩ rằng nó có thể ngừa được một vài loại ung thư (vú, ruột và bao tử)? Ngoài ra, Omega 3 cũng có thể làm giảm chất béo xấu Triglycerides xuống. Một số cá vùng nước lạnh như Mackerel, Hareng, Tuna, Salmon...đều có chứa Omega 3.

Tóm lại, chất béo không bão hòa **đa thể** có khả năng làm giảm lượng total cholesterol gồm cả loại xấu lẫn loại tốt trong máu xuống.

Chất béo không bão hòa **đơn thể** chỉ làm giảm cholesterol xấu xuống mà thôi.

[Nói thêm: Mới đây, bs David Khayat có nêu lên vấn đề thặng dư acid béo omega 3 (acide alpha linolénique) trong trường hợp lạm dụng, ham uống thêm **quá nhiều viên oméga 3, có thể sẽ bị cancer tiền liệt tuyến** ở đàn ông:

A study conducted by researchers at cancer centers across the US has found a link between omega-3 fatty acids and an increased risk of prostate cancer. Omega-3 fatty acids are found in fish including salmon, trout, and fresh tuna, and in fish oil supplements.

The study, published online July 10 in the Journal of the National Cancer Institute, looked at blood levels of omega-3 fatty acids in some of the men enrolled in the Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (SELECT) of more than 35,000 men over age 50 in the US, Puerto Rico, and Canada

Omega-3 Fatty Acids Linked to Increase in Prostate Cancer Risk

<http://www.cancer.org/cancer/news/omega-3-fatty-acids-linked-to-increase-in-prostate-cancer-risk>

Lạm dụng supplement omega 3 /nguy hiểm- Thặng dư omega 3 trong máu là mối nguy cơ gây cancer prostate ở đàn ông! <http://jnci.oxfordjournals.org/content/105/15/1132>

**Omega 3, các khảo cứu mới nhứt gần đây cho biết chính sự thặng dư acid béo oméga 3 mới thật sự nguy hiểm- và có thể dự phần trong vấn đề xuất hiện ung thư tiền liệt tuyến (prostate) ở đàn ông... "Dietary supplementation with omega-3 fatty acids is unlikely to prevent cancer" Rf:–Messieurs,méfiez vous des oméga-3, Trang 72- 73.]*

Cholesterol là gì?

Đây là một loại chất béo chỉ thấy trong thức ăn **gốc động vật** mà thôi. Cholesterol có nhiều trong thịt, mỡ, sữa nguyên chất (loại 3.25% chất béo), crème, bơ, fromage, lòng đỏ hột gà, đồ lòng như gan, thận, óc, đồ biển v...v...

Trong máu, 80% cholesterol do gan sản xuất, phần còn lại do thực phẩm mang vào. Ở người có sức khỏe tốt, gan tự điều tiết việc tổng hợp cholesterol để giữ hàm lượng chất này trong máu ở mức độ bình thường. Nhưng một lượng chất béo bão hòa quá cao sẽ kích thích gan sản xuất thêm nhiều cholesterol. Dầu dừa, nước cốt dừa và dầu cọ (cũng là một loại dầu nhiệt đới) đều có tỉ lệ chất béo bão hòa thật cao, hãy cẩn thận.

Cholesterol cũng rất cần trong việc tổng hợp hormones (estrogen, androgen, progesterone, cortisone...), tạo lập màng tế bào thần kinh, và sản xuất muối mật để tiêu hóa.

Trong máu $\frac{3}{4}$ **cholesterol** được một loại lipoprotein có tỉ trọng thấp chuyên chở (low density lipoprotein). Người ta gọi chúng là **cholesterol xấu hay LDL**. Phần cholesterol còn lại do một loại lipoprotein có tỉ trọng cao (high density lipoprotein) chuyên chở nên được xem như cholesterol tốt hay HDL.

Một tỉ lệ cholesterol xấu quá cao có khuynh hướng tích tụ thành những mảnh mỡ đóng trong thành mạch máu, nhất là mạch vành (coronary artery) nuôi tim. Theo thời gian, mạch sẽ trở nên xơ cứng (atherosclerosis), khẩu kính mạch trở nên nhỏ hẹp hoặc bị tắt nghẽn, lưu thông máu bị cản trở, gián đoạn gây nên triệu chứng đau thắt ngực (angine de poitrine, angor), nhồi máu cơ tim (infarctus du myocarde, myocardial infarction, heart attack) hoặc tai biến mạch máu não (AVC, Stroke) nếu xảy ra trong đầu.

Nhiệm vụ của cholesterol tốt là chuyên chở cholesterol xấu dư thừa từ mạch máu trở về gan.

Các nhà chuyên môn khuyến cáo chúng ta nên giữ hàm lượng:

- **Total cholesterol trong máu dưới mức 200mg/dL hay dưới 5.2mmol/L**
- **HDL (cholesterol tốt) phải trên 35mg/dL hay trên 0.9mmol/L**
- **LDL (cholesterol xấu) phải thấp hơn 3.4mmol/L**
- **Tỉ lệ Total cholesterol / HDL phải bằng hoặc thấp hơn 5 / 1 mới tốt.**
- **Triglycerides phải thấp hơn 2.3 mmol / L hay dưới 200mg/dL**

Chúng ta cần giới hạn số cholesterol ăn vào trong ngày ở mức độ thấp hơn 300 mg. Nếu đang có vấn đề tim mạch thì cần phải giảm xuống còn 200mg hay ít hơn nữa. *Both the USDA and AHA recommend consuming less than 300 mg of cholesterol each day, and 200 mg or less if you have a history of cardiovascular problems*
<http://www.livestrong.com/article/459167-duck-fat-and-cholesterol/#ixzz1fBcBI9pC>

Triglyceride là gì?

Đây cũng là một loại chất béo khác, một phần do thức ăn đem vào, và một phần khác do cơ thể tổng hợp trong tiến trình chuyển hóa năng lượng. Trong máu, Triglyceride được một loại protein có tỉ trọng thật thấp chuyển vận, gọi là very low density lipoprotein hay VLDL.

Nhiệm vụ của Triglyceride là giúp tế bào tạo năng lượng, phần dư thừa sẽ được tích trữ dưới dạng mỡ. Cũng như chất béo bão hòa, Triglyceride là chất béo xấu.

Hàm lượng triglyceride cao có thể làm tăng nguy cơ nghẽn mạch.

Bánh kẹo ngọt và rượu đều đóng một vai trò quan trọng trong việc làm tăng chất Triglyceride trong máu lên.

Tập thể dục thường xuyên sẽ làm giảm Triglyceride và đồng thời cũng làm hạ cholesterol xấu (LDL) xuống và làm tăng cholesterol tốt (HDL) lên.

Trans fat là gì?

Kỹ nghệ làm bánh kẹo và margarine thường áp dụng phương pháp hydro hóa (hydrogenation) bằng cách cho thêm hydrogen vào dầu thực vật để chuyển chúng từ thể lỏng sang thể bán lỏng hay thể rắn chắc.



Bánh donut, nhiều đường và trans fat

Quá trình sản xuất này sẽ làm nảy sinh ra một loại acid béo rất xấu, đó là Trans fat.

Mục đích của hydrogenation là để giúp sản phẩm được khô ráo, tươi tốt, không bị ỉu, dễ hấp dẫn người tiêu thụ và đồng thời cũng có thời gian tồn trữ (shelf life) lâu dài.

Khi các bạn nhìn trên nhãn hiệu có đề shortening hoặc made from hydrogenated hay partially hydrogenated vegetable oil thì chắc chắn là

có cả khối Trans fat trong đó rồi.

Cũng như chất béo bão hòa, Trans fat làm tăng cholesterol xấu, giảm cholesterol tốt và có khuynh hướng gây bệnh nghẽn mạch.

Muốn tính số lượng Trans fat trong sản phẩm, thì hãy xem nhãn hiệu étiquette.

Trans fat = Total fat – (saturated + polyunsaturated + monounsaturated fat)

Theo quy định mới về nhãn hiệu dinh dưỡng (Nutrition facts) của Hoa kỳ và Canada, kể từ năm 2006 nhà sản xuất bắt buộc phải ghi rõ số Trans fat trên nhãn hiệu của tất cả những sản phẩm bán ra. Được miễn áp dụng điều lệ này nếu món hàng có tổng số chất béo (total fat) thấp hơn 0.5 gr cho mỗi phần chuẩn hay xuất ăn (per serving, par portion).

Nói chung, tất cả sản phẩm sản xuất theo lối công nghiệp, bán ở các tiệm hoặc nhà hàng đều có chứa Trans fat: bánh ngọt, cookies, chocolat, patisserie, bánh biscuit, mì gói, bánh mì croissant, chip, bánh donut, muffins, bánh trung thu, bánh pâte chaud bánh cracker, peanut butter, khoai Tây chiên French fries, các loại margarine cứng, được làm từ hydrogenated vegetable oil và thậm chí những thỏi kẹo ngọt (bars tendres, chewy granola bars) mà quảng cáo nói là rất bổ dưỡng cũng có chứa Trans fat trong đó.

Một số lượng nhỏ Trans fat cũng có thể thấy hiện diện một cách tự nhiên trong một ít thức ăn gốc động vật như bơ, các sản phẩm làm từ sữa, fromage, thịt bò và thịt cừu.

Các loại dầu mỡ

SHORTENING: là dầu thực vật (đôi khi có pha thêm dầu động vật) được chuyển thành mỡ đặc qua phương pháp hydrogenation. Thường được dùng trong kỹ nghệ bánh kẹo. Rất xấu vì chứa quá nhiều trans fat, cần phải tránh.



Rất nhiều đường, và nhiều dầu cọ (huile de palme): Rất xấu

LARD/ SAINDOUX (mỡ heo): mỡ đặc rất xấu vì chứa rất nhiều chất béo bão hòa. Cũng như Shortening, Saindoux được chứa trong lon hoặc đóng thành thỏi 454 gr và bán nơi gian hàng bột làm bánh trong các siêu thị. Cần nên tránh.

DẦU DỪA (Coproah oil, coconut oil), và DẦU CỌ (palm oil): nhờ giá rẻ nên thường được sử dụng rộng rãi trong kỹ nghệ thực phẩm, bánh kẹo, chocolat, càrem, margarine vv... Dầu dừa, nước cốt dừa và dầu cọ đều chứa thật nhiều chất béo bão hòa rất xấu. Cần nên tránh.

Gần đây trên Internet có tung tin dầu dừa trị bá bệnh- Đây là tin tức do Dr Joseph Mercola chủ mưu để bán sản phẩm của ông ta có tên là Tropical Traditions Virgin Coconut oil chứ không phải là nguồn tin chính thức từ các đại học hay từ các tạp chí uy tín như American Journal of Clinical Nutrition, Lancet, Jama... Joseph Mercola là một nhà đầu tư ngoại hạng về thuốc thiên nhiên. Ông ta có một website chuyên nói về vấn đề sức khoẻ với 50 000 trang, và có cả triệu lần truy cập. Health Informations Electronic Newsletters của trang web trên có hơn 850 000 người subscribers. Optimal Wellness Center của Mercola chuyên bán thuốc thiên nhiên trị đủ thứ bệnh.

FDA đã cảnh cáo ông ta nhiều lần rồi về tội quảng cáo ấu tả.

<http://www.quackwatch.com/11Ind/mercola.html>

http://en.wikipedia.org/wiki/Joseph_Mercola



Các loại dầu thông dụng tại Canada (photo NTC)

DẦU OLIVE: Nổi tiếng khắp thế giới. Được xem là rất tốt vì chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn thể. Có rất nhiều loại dầu olive, phẩm chất và giá cả cũng khác nhau. Hàng dổm cũng nhiều. Đứng đầu là dầu olive loại Extra virgin, first cold pressed. Dùng trộn salade thì không có gì bằng. Giá hơi đắt.

DẦU CANOLA: đây là tên thương mại của dầu Colza. Chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn thể, tuy không thể sánh nổi với dầu olive được, nhưng được xem là dầu tốt.

DẦU PHỘNG (peanut oil): chứa khá nhiều chất béo không bão hòa đa thể và đơn thể. Dầu tốt để chiên xào, làm sauce mayonnaise, trộn salade. Trong kỹ nghệ, dầu phộng thường được sử dụng để làm margarine.

DẦU BẮP (corn oil): chứa nhiều chất béo không bão hòa đa thể. Dầu tốt để chiên xào hoặc trộn salade.

DẦU ĐẬU NÀNH (soybean oil): chứa khá nhiều chất béo không bão hòa đa thể và đơn thể. Dầu tốt. Kỹ nghệ thường dùng dầu đậu nành để làm margarine và làm shortening.

DẦU HOA HƯỚNG DƯƠNG (sunflower, tournesol): Dầu tốt, chứa nhiều acid béo không bão hòa. Thích hợp

để nấu nướng và trộn salade.

DẦU MÈ (sesame oil): Mùi thơm. Dùng để chiên xào, tuy nhiên mùi trở nên gắt ở nhiệt độ quá cao. Chứa nhiều acid béo không bão hòa đa thể. Dầu tốt.

Các chất béo không bão hòa (unsaturates) tuy được tiếng là dầu tốt, nhưng cần nên nhớ đó cũng chỉ là mỡ dầu mà thôi, không nên lạm dụng, ăn chừng mực vừa phải thì tốt hơn.

Bơ Hay Margarine?

Bơ và margarine đều là chất béo và có cùng một số calories y nhau. Bơ được làm từ sữa, margarine được sản xuất từ các loại dầu thực vật, chẳng hạn như dầu đậu nành hoặc dầu đậu phộng.

Bơ và margarine loại bình thường đều có chứa trên 30% chất béo.

Một muỗng súp (15 ml)

Bơ: Total fat: 10.8 gr, Saturates: 7.2 gr, Trans fat: 0.3gr, Cholesterol: 31.5 gr.

Margarine cứng: Total fat: 11gr, Saturates: 2.1gr, Trans fat: 2.8gr, Cholesterol: 0 gr.

Nhìn chung, margarine chứa nhiều acid béo không bão hòa (unsaturates) và chứa ít chất béo bão hòa (Saturates) hơn bơ.

Xin nói rõ thêm là có 2 loại margarine: loại cứng và loại mềm.

Loại margarine cứng đóng thành thỏi 454 gr, được làm từ Hydrogenated hoặc partially Hydrogenated vegetable oil, nên chứa nhiều Trans fat rất xấu cần phải tránh.

Để giới hạn số lượng chất béo ăn vào chúng ta nên chọn loại margarine mềm, nhẹ (soft, light margarine), làm từ các loại dầu thực vật Non Hydrogenated.

Năm 1997, một nhóm khoa học gia Finland đã tung ra thị trường một loại margarine đặc biệt chống cholesterol. Họ cho tăng cường thêm một loại sterol có tên là sitostanol vào margarine. Sitostanol có khuynh hướng ngăn chặn việc hấp thụ của cholesterol xấu LDL tại ruột, nhờ vậy có thể làm giảm từ 10-15% LDL trong máu. Tên thương mại của loại margarine này là Benecol, và rất phổ biến bên Âu châu.

Sữa

Sữa nguyên chất 3.25% chất béo, 250 ml loại sữa này có 33mg cholesterol và 8.6 g chất béo, trong đó có trên 5 g là chất béo bão hòa.

Muốn giảm béo thì cần nên sử dụng sữa 1% hoặc sữa gạn kem (skim milk).

Sữa 1-2% có thể được dùng để thay thế nước cốt dừa lúc nấu chè hoặc nấu cà ri. 250ml sữa 2% chất béo có 19 mg cholesterol và 3 g chất béo bão hòa.

Sữa đặc có đường (Sweetened condensed milk)

Chứa rất nhiều đường và rất nhiều chất béo.

Ví dụ: sữa Kim Cương, sữa Ông Thọ. (100gr sữa: Total fat 8.7 gr, saturates 5.4 gr, monounsaturates 2.4 gr, polyunsaturates 0.33 gr, sugar 54.4 gr).

Loại sữa này Tây Mỹ dùng để làm bánh, nhưng đặc biệt người mình thường sử dụng để pha café.

Thịt cá, đồ biển và chất béo.

Đối với những người có sức khỏe tốt thì vấn đề chất béo không nhất thiết phải đặt ra.

Nhưng điểm quan trọng cho tất cả mọi người là nên sử dụng dầu mỡ ở mức độ vừa phải thì vẫn tốt hơn cho sức khỏe.

Dầu mỡ có thể giết ta một cách âm thầm (silent killer) mà không cần báo trước. Người ốm hay người mập, thì nguy cơ bị nghẽn tim hoặc bị tai biến mạch máu não cũng giống nhau.

Nói chung thì cá tôm chứa ít chất béo bão hòa hơn thịt.

Một trăm gram: thịt đỏ (bò, heo, cừu) có 90-100 mg cholesterol, thịt gà 80 mg, thịt vịt có chứa khá nhiều acid béo không bão hòa đơn thể (chất béo tốt), và mỡ bão hòa ở thịt vịt tuy ít hơn bơ nhưng lại nhiều hơn dầu olive. 100 gr thịt vịt chứa 76mg cholesterol.

Cá hồng (Orange roughy) có làm giảm Cholesterol không?

Từ lâu nay Internet có tung tin là ăn cá hồng thường xuyên sẽ giúp chúng ta giảm cholesterol trong người. Lý do đưa ra thật giản dị, là sau khi đi cầu xong sẽ thấy nhiều màng dầu hơi vàng vàng trong bồn và người ta nói đó là cholesterol. Sai.

Thật ra đó là chất dầu của cá mà cơ thể chúng ta không hấp thụ được và tống ra ngoài. Theo USDA National Database thì một phần 3 oz (lỗi trên 85gr) cá orange Roughy có chứa 68 mg cholesterol.

Biết rằng theo khuyến cáo, số lượng cholesterol chúng ta ăn trong ngày không nên vượt quá 200mg. Vậy những ai có cholesterol cao hãy cẩn thận, ăn quá thường xuyên cá hồng cũng không tốt. Ngoài ra loại cá này còn có thể chứa kim loại thủy ngân và selenium nguy hại cho sức khỏe.

Mức độ mỡ nhiều hay ít còn tùy theo coupe, loại thịt nào, có lóc bỏ da, bỏ mỡ ra không, và cũng tùy theo cách nấu nướng, có thêm dầu thêm mỡ không, chiên, xào, nướng hay luộc?

Tại Canada luật ấn định, thịt xay (ground meat, viande hachée) loại Regular (chứa tối đa 30% mỡ) nhiều mỡ bão hòa nhất, loại Mi maigre (medium lean, maximum 23 % fat), Maigre (Lean, max 17 % fat), và tốt nhất là loại Extra maigre (extra lean).

Sợ mỡ thì nên mua loại thịt nạc extra lean.

Đồ lòng, phá lấu thì là vua chất béo và cholesterol. 100gr gan bò có 355mg cholesterol, gan heo 372 mg cholesterol, tim 274 mg cholesterol, thận hay trái cật bò 804mg cholesterol và óc bò chứa 2000mg cholesterol.

Đừng quên thịt nguội charcuterie (saucisse, jambon, lạp xường) chứa rất nhiều mỡ, cholesterol, muối và hóa chất.

Lòng đỏ hột gà loại Large 274mg cholesterol.

Tôm cua chứa nhiều cholesterol hơn cá. Tôm: 166mg cholesterol, 6 con sò 46 mg cholesterol, Ở các loài thủy sản, chất béo thường có dưới dạng acid béo Omega 3. Cá mackerel 99mg cholesterol, cá pink salmon 65 mg cholesterol, cá cod 81 mg cholesterol, khô mực 250 mg cholesterol...



*Dr Michel Nguyen
Imacom Jessica Garneau*

Mỡ vịt có tốt không?

Thịt vịt chứa rất nhiều mỡ, đặc biệt là phần dưới da. Có người nói rằng mỡ vịt nhờ có chứa khá nhiều chất béo không bão hòa đơn thể

(monounsaturates) nên cũng rất tốt không thua gì dầu olive?

Để phòng bệnh tim mạch, các nhà dinh dưỡng khuyên chúng ta nên cẩn thận và nên chuộng các loại dầu không bão hòa đa thể polyunsaturates và không bão hòa đơn thể có nhiều trong các loại dầu thực vật, trong các hạt dẻ nut và trong cá.

Xét về phương diện acid béo (acid gras), thịt vịt nằm giữa bơ và dầu olive. Thịt vịt chứa ít chất béo bão hòa (chất béo xấu) hơn bơ, nhưng lại ít chất béo không bão hòa đơn thể (chất béo tốt) hơn dầu olive.

	AG saturés	AG monoinsaturés	AG polyinsaturés
Gras de canard	35 %	52 %	14 %
Huile d'olive	14 %	77 %	9 %
Huile de canola	7 %	62 %	31 %
Beurre	66 %	30 %	4 %

Khác hơn thịt gà là thịt trắng, thịt vịt được xếp vào nhóm thịt đỏ (vì có tỷ lệ myoglobine cao) chung với thịt heo, trâu, bò, và dê cừu.

Dù cho thịt vịt có chứa nhiều chất béo tốt (giống như dầu olive) đi nữa nhưng nó vẫn là một loại thịt chứa quá nhiều mỡ, quá béo cho nên cần phải cẩn thận, ăn vừa phải, và chỉ nên thỉnh thoảng mới ăn mà thôi.

Những chất có thể thay thế mỡ.

Ý thức được những bất lợi do dầu mỡ gây ra cho sức khỏe nên giới kỹ nghệ thực phẩm đã cho tung ra thị trường một số sản phẩm có thể được dùng để thay thế mỡ. Các chất này duy trì tính trơn bóng và óng ả của sản phẩm. Người tiêu thụ khi ăn vào vẫn có cảm giác ngon béo như thật. Đó là các chất Gomme de Guar, Gomme arabique, các chất trích từ rong biển (như chất Carrhagénine), các chất tinh bột (starch), các loại đường Polydextrose, hoặc các loại Protein trích lấy từ trứng gà.

Những chất vừa kể thường được sử dụng trong các loại thức ăn nhẹ (light, diet) nhược năng (hypocaloric). Có thể thấy chất này trong các sauce sền sệt chua chua ngọt ngọt dùng để trộn salade, trong sauce mayonnaise, trong các tartinade (để trét lên bánh mì), và trong yogurt vv... Năm 1996, Hoa Kỳ đã tung ra thị trường chất Olestra để thay thế chất béo trong kỹ nghệ thực phẩm. Olestra ổn định ở nhiệt độ cao và được dùng rộng rãi để trộn trong các gói chips bán khắp nơi.

Tuy nhiên, tiêu chấy và tình trạng trĩ hậu môn thường xuyên là những trở ngại chính yếu của Olestra. Chất này không được phép sử dụng tại Canada.

Dầu mỡ và các chất độc.

Dầu mỡ dễ bị oxy hóa, dễ hư và dễ bị hôi (rancid). Kỹ nghệ đã sử dụng phương pháp ép nóng để trích lấy dầu và sau đó là giai đoạn khử mùi. Trong quá trình sản xuất, một số vitamin E sẽ bị mất đi. Nên biết là vitamin E là chất chống oxy hóa (antioxidant) rất hữu hiệu.

Để tránh sự bất lợi này, nhà sản xuất cho trộn thêm những chất chống oxy hóa như BHA (butylated hydroxyanisole) hoặc BHT (butylated hydroxytoluene). Có dư luận cho rằng hai chất vừa kể có thể gây ung thư?

Có nên hoàn toàn loại bỏ chất béo hay không?

Không nên. Muốn duy trì một sức khỏe tốt, cần phải có một số chất béo trong dinh dưỡng.

Ngày nay, chất béo, mỡ dầu bị người ta kết tội đủ thứ, nào là nguyên nhân của các bệnh tim mạch và một số bệnh cancer nữa.

Bởi lẽ này, chúng ta cần phải thận trọng hơn, hạn chế, tiết giảm việc dùng thực phẩm quá béo, hoặc nhiều dầu nhiều mỡ, nhưng chúng ta không thể hoàn toàn loại bỏ chúng được.

Nên ăn bao nhiêu chất béo trong ngày?

+ The American Heart Association đưa ra khuyến cáo sau đây:

Tổng số chất béo (tốt lẫn xấu) ăn vào trong một ngày không nên vượt quá giới hạn 30% của nhu cầu năng lượng 2000 calories/ngày. Biết rằng 1g chất béo tạo ra 9 calories.

– 1/2 số chất béo phải là chất béo không bão hòa đơn thể monounsaturated fat (có nhiều trong dầu olive).

– 1/4 là chất béo không bão hòa đa thể polyunsaturated fat (như oméga 3 và oméga 6).

– 1/4 còn lại là chất béo bão hòa saturated fat.

Có cách nào để giảm chất béo hay không ?

* Chọn những loại sản phẩm ít chất béo bão hòa, trên nhãn hiệu có chữ Light,

Léger, Low fat, Faible en gras. Nên dùng Margarine loại Soft, Light,

Non hydrogenated.

* Tránh những sản phẩm có chứa dầu dừa, nước cốt dừa và các loại dầu cọ,

hoặc có chữ Shortening, Hydrogenated, Partially hydrogenated.

* Nên sử dụng các loại thức ăn hay dầu thực vật có nhiều chất béo không bão hòa

* Nên dùng thịt nạc là tốt nhất. Thịt xay nhớ chọn loại Extra maigre(Extra lean).

* Thịt mua về, lóc bỏ da, bỏ mỡ, nhứt là thịt gà.

* Hạn chế ăn đồ chiên, xào có quá nhiều dầu, nhiều nước cốt dừa (đồ mặn cũng như đồ chay)

* Nấu canh, nấu cháo, kho thịt, chừ nguội vớt bỏ bớt mỡ.

* Bớt đi ăn tiệm, ăn nhà hàng, cẩn thận với fast food, junk food (tạp phẩm), chỉ thỉnh thoảng mới ăn mà thôi.

* Uống sữa gạn kem hoặc sữa 1 %.

* Tránh bớt ăn đồ lòng, phá lấu, thịt nguội.

* Bớt thịt bò, thịt heo, có thể thay thế bằng thịt gà (bỏ da), và cá.

* Bớt xài dầu mỡ lúc nấu ăn, dùng loại chảo không dính T Fal để chiên.

* Ăn nhiều rau, đậu, tàu hủ, trái cây. Một số rau quả tươi, đậu nành có chứa chất Phytosterol. Chất này có khả

năng ngăn chặn việc hấp thụ cholesterol tại ruột nhờ đó làm giảm cholesterol trong máu.

Đọc kỹ nhãn hiệu trước khi mua

Tại Canada và Hoa Kỳ nhãn hiệu dinh dưỡng (nutrition facts, valeur nutritive) in trên sản phẩm phải tuân hành theo những quy định pháp lý chặt chẽ và rõ rệt về mặt kiểm soát thực phẩm. Chính phủ Hoa Kỳ và Canada (FDA và Santé Canada) ấn định năm 2006 là thời hạn chót để bắt buộc giới kỹ nghệ thực phẩm phải áp dụng nhãn hiệu dinh dưỡng mới trên tất cả sản phẩm bán ra. Những từ in trên sản phẩm (gọi là allegations, claims) đều phải tuân theo một số điều kiện ấn định bởi bộ luật kiểm soát thực phẩm. Sau đây là một vài thí dụ áp dụng tại Canada:

– Faible teneur en cholesterol, low in cholesterol (ít cholesterol): Không chứa hơn 20mg cholesterol cho mỗi phần chuẩn (par portion, per serving). Không được có hơn 2 gr chất béo bão hòa cho mỗi phần chuẩn và cũng không được chứa nhiều hơn 15 % calorie tạo ra bởi tất cả các loại chất béo.

– No cholesterol, cholesterol free (Không cholesterol): Không chứa hơn 3mg cholesterol cho 100 gr sản phẩm. Không có hơn 2 gr acid béo bão hòa và cũng không có hơn 15 % calorie do các chất béo tạo ra. Tuy nhiên, có một số sản phẩm gốc thực vật (thí dụ dầu bắp), tự nó không bao giờ có cholesterol cả nhưng nhà sản xuất vẫn cố ý cho in thêm câu cholesterol free, no cholesterol, cholesterol O, với mục đích chính là quảng cáo và khuyến mãi mà thôi.

– Ngoài ra, một số hàng nhập cảng từ Á Châu cũng có cho in nhãn hiệu dinh dưỡng đàng hoàng, nhưng những số liệu ghi theo có thật sự đúng như vậy hay không là một chuyện khác.

– Faible teneur en matières grasses, Leger en matières grasses, Low fat (Ít chất béo): Không được chứa hơn 3gr chất béo trong một phần chuẩn. Không được có hơn 15 gr chất béo nói chung cho 100 gr sản phẩm.

– Free of trans fat: ít hơn 0.2g trans fat cho mỗi phần chuẩn (per serving)

– Sans gras, No fat, fat free (Không có chất béo): Không được có hơn 0.1 gr chất béo cho 100gr sản phẩm.

– Faible teneur en acides gras saturés, low in saturated fat (ít chất béo bão hòa): không chứa hơn 2 gr chất béo cho mỗi phần chuẩn và cũng không được có hơn 15 % calorie do chất béo tạo ra.

– Léger, Light (nhẹ) giảm 25 % calories, hoặc chất béo hơn sản phẩm bình thường cùng một loại.

– Source of energy: phải có ít nhất là 100 Calories (hay 420kJ) cho một phần chuẩn.

Đánh dầu mỡ từ nhiều mặt

Béo thì ngon, nhưng ăn nhiều và ăn thường xuyên quá cũng có thể không tốt cho sức khỏe.

Còn nhớ lúc xưa ở quê nhà, mỗi lần đi ăn phở, mình thường hay xin thêm một ít nước béo cho nó ngon. Các món như chuối chưng, chè đậu, chè ba màu, bột chiên, cari, chả giò, kiểm, và đồ kho để ăn chay (mua ngoài chợ và cả ăn ở trong chùa) đều có chứa hoặc nhiều nước cốt dừa hoặc nhiều dầu lăm. Ba ngày Tết, hầu như mỗi nhà VN đều phải có một nồi thịt kho nước dừa, mà phải là loại thịt đùi nửa nạc nửa mỡ mới đúng điệu.

Chỉ riêng một vài dẫn chứng vừa kể cũng đủ thấy là mỡ dầu là một thành phần quan trọng không thể thiếu được trong tập quán ăn uống của chúng ta.

Ngày nay, hiện tượng béo phì, bệnh tim mạch, cao máu, tiểu đường và một vài loại cancer là những tai họa thật sự trong xã hội Bắc Mỹ và cũng của Việt Nam nữa. Người ta thường gọi đó là bệnh của nhà giàu, nhưng riêng người gõ thì không nghĩ như vậy. Dù nghèo hay giàu, dù ở VN hay ở bên Tây, bên Mỹ, bên Tàu, dù ăn chay hay ăn mặn, dù ốm hay mập, nếu xài quá nhiều dầu mỡ thì nguy cơ bệnh tật vẫn giống y như nhau hết.

Tuy vậy, chất béo cũng rất cần thiết cho trẻ em đang lớn, nhất là lúc các cháu được 1-2 tuổi. Chúng cần thật

nhiều chất béo để tăng trưởng và để phát triển tốt.

Chất béo của thực phẩm chưa phải là nguyên nhân duy nhất làm tăng nồng độ cholesterol trong máu.

Hàm lượng chất béo (cholesterol và triglyceride) trong máu cũng còn có thể tăng lên bởi nhiều nguyên nhân khác nữa như:

* Di truyền, tuổi tác cao, thời gian mãn kinh ở phụ nữ monopause, thiếu vận động hay thể thao

* Bệnh tiểu đường, bệnh nhược giáp trạng (hypothyroidism), bệnh gan (obstructive liver disease), bệnh suy thận mãn tính (chronic renal failure),

* Một số thuốc như steroid anabolisant, progesterone, một số thuốc ngừa thai, các corticoides, thuốc trị áp huyết cao nhóm Thiazide diuretics, các thuốc trị cao máu thuộc nhóm chẹn beta (beta bloquant) như Atenolol, Acebutolol vv... cũng có thể làm tăng cholesterol trong máu.

* Ngoài ra cần phải nhớ là thuốc lá, rượu và café (uống nhiều) đều là những thứ làm gia tăng nguy cơ xuất hiện các bệnh chứng về tim mạch.

Cao niên trên 65, thay đổi nếp sống, năng vận động, nguy cơ bệnh tim giảm 50% so với các cụ làm biếng vận động.

“Ottawa: Kết quả một công trình khảo cứu về bệnh tim mạch, vừa được công bố trên tạp chí y khoa số tháng 7, the Journal of The American of Cardiology (JACC) trên những người lớn tuổi.

Theo bản khảo cứu này thì những người lớn tuổi, có một cuộc sống hoạt động, ăn uống điều độ, tập thể dục, đi bộ, uống rượu chừng mực, không hút thuốc, duy trì mức cân nặng thích hợp, sẽ giảm nguy cơ bị các bệnh tim mạch đến 50 phần trăm, so với những người lớn tuổi, không hoạt động khác.

Theo các thống kê của the Heart and Stroke Foundation thì hiện có nửa triệu người Canadians bị bệnh tim mạch, và hàng năm có thêm 50 ngàn khác bị các bệnh suy tim này.

Cũng theo bác sĩ Llana Del Gobbo, trưởng nhóm khảo cứu, thì việc tập thể dục của những người lớn tuổi, không cần phải cố gắng, nặng nhọc như những người trẻ, nhưng kết quả cũng không thua gì những người tập nặng.

Những hoạt động khác như làm vườn, đi bộ với tốc độ chậm 3 cây số rưỡi một giờ,, cũng giúp làm giảm nguy cơ bị bệnh tim trở lại.” (ngưng trích Những người trên 65 tuổi, sống khỏe mạnh, sẽ giảm nguy cơ bị bệnh tim 50 phần trăm-Thoibao.online July/9/2015)

JACC- July, 2015- Contribution of Major Lifestyle Risk Factors for Incident Heart Failure in Older Adults
<http://heartfailure.onlinejacc.org/article.aspx?articleID=2375099>

Đừng quên STRESS cũng là mối nguy cơ gây bệnh tim mạch

Stress hay căng thẳng tinh thần về lâu về dài có thể là một mối nguy cơ gây ra bệnh tim mạch (cao huyết áp, đau thắt ngực, nhịp tim không đều...). Khảo cứu cho thấy stress liên hệ đến cơ chế làm đông máu, nghẽn tim...

Heart Disease and Stress: What's the Link?

<http://www.webmd.com/heart-disease/guide/stress-heart-disease-risk>

“Having too much stress, for too long, is bad for your heart.

If you're often stressed, and you don't have good ways to manage it, you are more likely to have heart disease, high blood pressure, chest pain, or irregular heartbeats.

The stress itself can be a problem. It raises your blood pressure, and it's not good for your body to constantly be exposed to stress hormones. Studies also link stress to changes in the way blood clots, which makes a heart attack more likely.

The way you handle stress also matters. If you respond to it in unhealthy ways -- such as smoking, overeating, or not exercising

Các loại thuốc Tây giúp làm giảm mỡ cao trong máu.

Hiện nay trên thị trường có rất nhiều dược phẩm rất công hiệu để làm giảm cholesterol, và triglyceride trong máu, chẳng hạn như Atorvastatin(Lipitor), Lovastatin(Mevacor), Pravastatin (Pravachol), Simvastatin(Zocor), Gemfibrozil(Lopid), Probucol, Clofibrate, Fenofibrate vv..

Tuy vậy, phản ứng phụ của chúng cũng nhiều và có thể gây ảnh hưởng xấu đến chức năng hoạt động của gan (làm tăng các enzymes của gan). Chúng ta cần phải tuyệt đối tuân theo lời chỉ dẫn của bác sĩ.

Trước nay các người bị cao cholesterol thường uống các loại thuốc nhóm Statins để kéo hạ cholesterol xấu LDL xuống. Gần đây các nhà nghiên cứu Hoa Kỳ vừa cho biết họ đang thí nghiệm một loại thuốc có khả năng làm tăng cholesterol tốt HDL lên. Qua thí nghiệm, LDL giảm 40% và HDL tăng được 138%. Thuốc mới này có tên là Anacetrapib. Kết quả rất khích lệ.

Thuốc thiên nhiên và cholesterol

Đừng về mặt thuốc thiên nhiên, quảng cáo cũng không phải ít về những thuốc thần, thuốc thánh và về sản phẩm có thể giúp hạ cholesterol, giảm mập vv...

Đó là các viên dầu cá có chứa một hỗn hợp gồm có Omega 3,6,9 + vitamin E, niacin, tisane, trà xanh, trà đắng, trà đĩnh, thuốc lá cây, nấm linh chi, nấm hương, tam thất, mộc nhĩ, mè đen và biết bao nhiêu thứ khác nữa được bày bán trong các tiệm thuốc Bắc hoặc được giới Đông y phổ biến. Các sản phẩm vừa nêu có thể giúp làm giảm một phần nào chất béo trong cơ thể, tuy vậy phía Tây y vẫn thường xuyên cảnh giác mọi người cần nên thận trọng để tránh cảnh tiền mất tật mang.

Một vài loại thực phẩm, chẳng hạn như các chất xơ tan trong nước (soluble fibre) thấy nhiều trong cám lúa yến mạch (oat bran, son davoine), lúa mạch (barley), Psyllium, hạt hạnh nhân (almond), quả hạch Walnut, củ hành Tây, tỏi ăn sống, trái blueberries, sữa đậu nành cũng có thể giúp làm giảm phần nào cholesterol xấu trong máu.

Kết luận

+ Tiết chế ăn uống: ăn vừa phải các chất đường, mỡ và muối.

+ Nên dùng nhiều rau quả tươi, năng vận động, tập thể dục đều đặn và thường xuyên, giảm mập, bỏ thuốc lá, bớt rượu và bớt cà phê.

+ Nên quãng gánh lo đi và vui sống với mọi người.

+ Riêng với người có tuổi, mỗi năm nên đi khám bác sĩ và xin được thử máu, thử tim một lần.

Căn cứ vào kết quả xét nghiệm, bệnh sử và một số yếu tố khác như tuổi tác, cân nặng, có hút thuốc, nam hay nữ, có bị tiểu đường hay không... Bác sĩ sẽ thiết lập cho bạn một bản ước đoán % mỗi nguy cơ bạn có thể bị nghẽn mạch vành tim (risque de coronopathie) thuộc vào loại nào (thấp – trung bình – cao) trong vòng 10 năm sắp tới.

Biết để đề phòng, để thay đổi cách sống và cũng để uống thuốc!

Và đây cũng lời khuyên của một nhà chuyên khoa về tim mạch Việt Nam, BS Michel Nguyễn của Đại học Sherbrooke, Canada:

“Tập thể dục thường xuyên, bỏ thuốc lá, và đồng thời nên uống thuốc để tác động thẳng lên những yếu tố nguy cơ. Để phòng ngừa bệnh tim mạch chúng ta cần phải thay đổi nếp sống: dinh dưỡng trong lành...”

“La maladie coronarienne - le rétrécissement des artères du coeur - est la maladie du coeur la plus fréquente. Selon Dr Michel Nguyen, cardiologue au Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, elle est principalement causée par nos habitudes de vie.

«Dans les pays où les gens ne peuvent pas se nourrir de façon abondante, ils ont des maladies du coeur, mais ils n'ont pas de maladie coronarienne.»

La maladie coronarienne fait en sorte que trop peu d'oxygène se rend au coeur, ce qui peut amener d'autres problèmes comme les crises cardiaques. L'alimentation est un facteur déterminant dans le développement ou la prévention de cette maladie.

«Plus on s'alimente mal, plus on s'alimente trop, plus on a de chances de développer du diabète ou de l'hypertension», souligne le Dr Nguyen. Ces deux maladies sont autant de facteurs de risque pour les maladies du coeur. Il recommande donc de manger moins de viandes rouges et moins de féculents. Mais surtout, de manger moins tout court. «Quand on parle d'une saine alimentation, il y a la qualité, mais il y a aussi la quantité qui est importante.»

Une consommation excessive d'alcool serait également à éviter, malgré que de petites quantités soient bénéfiques pour le corps.

En modifiant votre mode de vie (alimentation saine s'inspirant du Guide alimentaire canadien, exercice physique régulier et arrêt du tabagisme) et en suivant, en parallèle, un traitement médicamenteux qui agit sur les facteurs de risque, vous diminuez sans aucun doute l'inflammation, la progression de la maladie et conséquemment les risques d'avoir d'autres crises cardiaques ou un infarctus. Il n'est jamais trop tard pour changer ses mauvaises habitudes.

De nos jours, avec tout l'arsenal thérapeutique médical, l'angioplastie coronarienne et le pontage, il est rare qu'il ne soit pas possible de contrôler la maladie ou les symptômes pour que la personne atteinte puisse mener une vie normale. À condition qu'elle sache se modérer..

Troubles Cardiaques.(passeportSanté).2005

Dr Michel Nguyen, cardiologue.Chaire Lucie et André Chagnon pour l'enseignement d'une approche intégrée en prévention, Université de Sherbrooke, Canada

Dr Michel Nguyen

Imacom Jessica Garneau

Tài liệu tham khảo:

- Video: New drug called more effective than Statins. VOA Nov 2010
<http://www.voanews.com/english/news/New-Cholesterol-Drug-Called-More-Effective-Than-Statins-109345914.html>

- Moins manger pour vivre plus longtemps
<http://www.lapresse.ca/la-tribune/la-nouvelle/actualites/201103/03/01-4375834-moins-manger-pour-vivre-plus-longtemps.php>

Nguyễn Thượng Chánh

*Ăn Nhiều Muối Coi Chùng Bị Tăng Huyết Áp

<https://vietbao.com/a238055/an-nhieu-muoi-coi-chung-bi-tang-huyet-ap>

*Thêm ngọt và bệnh tiểu đường

<https://vietbao.com/p117a239980/them-ngot-va-benh-tieu-duong>

*Bớt ăn thịt là tốt nhất

<http://nguoivietboston.com/?p=30044>

- Le gras de canard, bon ou mauvais? Extenso

<http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1472>

- Mercks New Cholesterol Drug Shows Promise

http://prescriptions.blogs.nytimes.com/2010/11/17/mercks-new-cholesterol-drug-shows-promise/?_r=0