

Ăn Uống Tốt Cho Sức Khỏe Tim Mạch

Heart Healthy Eating

Tại sao việc ăn uống tốt cho sức khỏe tim mạch có thể giúp ngăn ngừa bệnh tim?

Những gì quý vị ăn quan trọng cho sức khỏe tim mạch của quý vị. Thực phẩm quý vị chọn có thể giúp ngăn ngừa và kiểm soát mức huyết áp cao, mức chất béo làm xơ cứng động mạch (cholesterol), mức chất béo trung tính (triglyceride), và mức đường (glucose) trong máu. Các mức này ở độ cao, nhiều có thể làm tăng rủi ro bị bệnh tim của quý vị, nhất là khi quý vị có hơn một căn bệnh.

Ăn uống lành mạnh, vận động thân thể, đạt được và duy trì một trọng lượng cơ thể khỏe mạnh, và không hút thuốc là các phương pháp tốt nhất trong cách sống quý vị có thể thực hiện để ngăn ngừa bệnh tim.

Chú trọng ăn các thực phẩm bảo vệ sức khỏe tim mạch – trái cây, rau cải, các loại hạt còn nguyên vỏ cám, và các chất béo tốt cho sức khỏe – và giới hạn các thực phẩm có hại cho sức khỏe tim mạch. Điều này sẽ có lợi nhiều hơn là chỉ đơn thuần tránh một vài loại thực phẩm.

Tôi nên ăn các thực phẩm nào?

Ăn thêm thực phẩm thực vật: rau cải và trái cây, ngũ cốc còn nguyên vỏ cám, rau đậu (đậu khô, đậu Hòa Lan và đậu lăng), các quả cứng (nuts), và các loại hạt. Các thực phẩm này có sinh tố và khoáng chất, chất xơ, và các chất sinh học thực vật (phytochemicals) sẽ giúp cho tim quý vị được khỏe mạnh. Thực đơn Địa Trung Hải là một ví dụ của một khuôn mẫu ăn uống trên căn bản thực vật tốt cho tim mạch.

Rau cải và trái cây

Ăn từ 7 đến 10 phần rau cải và trái cây mỗi ngày. Chọn ăn đủ loại và đủ màu sắc, bao gồm chuối, các loại trái dâu (berries), bông cải xanh, cà rốt, cải xoăn, cam, rau dền, khoai lang, và cà chua đỏ. Chọn ăn nguyên trái cây thay vì uống nước trái cây. Một phần ăn là 120 mL (½ tách) rau cải tươi hoặc đông lạnh, 250mL (1 tách) rau cải sống có lá màu xanh lá cây, hoặc 1 miếng trái cây cỡ trung bình.

Để tăng số lượng rau cải và trái cây quý vị ăn:

- bao gồm một trái cây hoặc rau cải trong bữa điểm tâm;
- có kế hoạch ăn ít nhất 2 phần rau cải hoặc trái cây cho cả bữa trưa và bữa chiều; và
- cho thêm rau cải vào món mì Ý (pasta), xà lách, bánh mì xăng-uych, xốt, các món súp, món hầm, và món xào.

Ngũ cốc còn nguyên vỏ cám

Ăn 3 hoặc nhiều hơn ba phần các loại ngũ cốc còn nguyên vỏ cám mỗi ngày. Ngũ cốc còn nguyên vỏ cám bao gồm:

- lúa mì nguyên hạt, lúa mạch đen nguyên vỏ, lúa mì bóc vỏ (spelt), lúa mì kamut, đại mạch (barley), kiều mạch, và lúa mì bulgur;

- gạo nâu và gạo đỏ Bắc Mỹ (wild rice);
- hạt kiều mạch (buckwheat), lúa mì lai giống lúa mạch đen (triticale), hạt kê, và hạt quinoa; và
- các sản phẩm bánh mì làm từ bột lúa mì còn nguyên vỏ cám hoặc bột của các loại ngũ cốc khác.

Một phần các loại hạt ngũ cốc là một lát bánh mì, nửa cái bánh mì tròn bagel, nửa cái bánh ngô tortilla kiểu Mễ, hoặc 120 mL (½ tách) đại mạch nấu chín, lúa mì bulgur, hoặc com.

Để biết thêm thông tin về các cỡ khẩu phần, xin truy cập trang mạng về Ăn Uống Tốt cho Sức Khỏe theo Tài Liệu Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada tại www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

Các loại quả cứng hoặc các loại hạt không muối

Ăn từ 4 đến 5 khẩu phần các loại quả cứng hoặc hạt không muối mỗi tuần. Các loại quả cứng và các hạt chứa các chất béo không bão hòa tốt cho sức khỏe tim mạch, chất xơ, sinh tố, khoáng chất, và các dưỡng chất khác giúp giữ cho tim quý vị được mạnh khỏe. Một khẩu phần các loại quả cứng hay các loại hạt là 60 mL (1/4 tách).

Dầu thực vật

Dùng các loại dầu thực vật thay vì dùng mỡ động vật và dầu cây nhiệt đới. Ăn chất béo không bão hòa từ dầu thực vật được xem là có lợi cho sức khỏe tim mạch hơn là ăn chất béo bão hòa từ mỡ động vật (ví dụ như bơ, sữa trâu, mỡ heo) và dầu các loại cây nhiệt đới (ví dụ như dầu dừa và dầu cọ).

Dầu thực vật có các hương vị khác nhau và được dùng trong việc nấu nướng, nhưng tất cả chúng đều có thể cải thiện mức cholesterol trong máu. Dùng nhiều loại dầu thực vật khác nhau để nấu ăn, kể cả dầu ô-liu thật tinh chất, dầu đậu nành, và dầu cây hạt cải, cũng như các loại bơ không hydro-hóa được làm từ các loại dầu này.

Thực phẩm có chứa chất béo omega-3

Hãy ăn thực phẩm có chứa các chất béo Omega-3. Chất béo omega-3 là các chất béo không bão hòa dạng đa thể tìm thấy có trong cá và một số thực phẩm thực vật. Chất béo omega-3 trong cá khác với các loại được tìm thấy trong thực phẩm thực vật. Tất cả các chất béo omega-3 đều tốt cho sức khỏe tim mạch của quý vị, nhưng chất béo có trong cá thì có lợi nhất.

Hãy nhắm đến việc ăn ít nhất 2 khẩu phần cá một tuần. Chọn cá có chất béo, chẳng hạn như cá trích, cá thu, cá hồi, cá mòi hoặc cá hương. Các loại cá này chứa nhiều lượng chất béo omega-3 hơn. Một phần ăn là 75 grams (2 ½ ounces).

Hãy nhắm đến việc ăn thêm chất béo omega-3 từ thực vật. Các nguồn thực vật có chất béo omega-3 bao gồm hạt chia và hạt cây gai dầu (hemp), hạt cây lanh, quả óc chó (walnut), đậu

nành, đậu hũ, và dầu cây hạt cải (canola). Dùng các thực phẩm này để tăng thêm sự phong phú cho các bữa ăn chính và ăn phụ của quý vị bằng cách rắc chúng lên xà lách, ngũ cốc chế biến khô (cereal), và sữa chua (yaourt), và bằng cách dùng đậu hũ thay vì dùng thịt cho các món súp, chiên xào, và xốt.

Các loại thực phẩm nào tôi nên hạn chế hoặc nên tránh ăn?

Thực phẩm có nhiều chất béo trans và chất béo bão hòa
Ăn thực phẩm có nhiều chất béo trans và bão hòa có thể làm tăng rủi ro bị bệnh tim của quý vị. Các thực phẩm chủ yếu có nhiều chất béo trans bao gồm mỡ pha vào bánh cho xốp giòn, bơ thực vật đặc, thực phẩm chiên ngập dầu, bánh pizza đông lạnh mua ở tiệm, bánh paté nướng, bánh cookies, bánh ngọt, và bánh quy giòn. Các thực phẩm nhiều chất béo bão hòa phần lớn có gốc động vật và bao gồm các thực phẩm như thịt đỏ, thịt được chế biến, phô mai, kem, sữa béo, và các sản phẩm làm từ sữa nguyên chất béo.

Để giảm các thực phẩm có nhiều chất béo trans và bão hòa:

- Hãy xem tổng số grams của các chất béo trans ghi trên bảng Số Liệu Dinh Dưỡng ở các thực phẩm đóng gói sẵn. Hãy chọn thực phẩm liệt kê “0” (số không) grams chất béo trans.
- Ăn cá hoặc rau đậu chẳng hạn như các loại đậu hạt, đậu Hoà Lan, và đậu lăng thay vì ăn thịt.
- Lột bỏ da gà, da gà tây, và da các loại gia cầm khác trước khi nấu ăn.
- Chọn thịt nạc, chẳng hạn như thịt nạc lưng, nạc mông, và nạc thăn. Cắt bỏ bất cứ chỗ nào nhìn thấy có mỡ.
- Dùng sữa ít chất béo, sữa chua, và phô mai.
- Chọn thực phẩm nướng vỉ, hấp, hoặc đút lò thay vì loại chiên ngập dầu khi đi ăn ở tiệm.

Để biết thêm thông tin về các chất béo trong thực đơn ăn uống xin xem [HealthLinkBC File #68f Chất Béo Trong Chế Độ Ăn và Sức Khỏe của Quý Vị](#).

Các loại hạt tinh chế và sản phẩm làm từ hạt

Hạn chế ăn ngũ cốc chế biến có ít chất xơ trong buổi điếm tâm, gạo trắng, và bánh mì, quạ vạt, và các loại bánh làm bằng bột trắng đa năng, bột được tinh chế, hoặc bột mì. Các thực phẩm này chứa ít các thành phần tốt cho sức khỏe được tìm thấy trong các loại hạt còn nguyên vỏ cám, bao gồm chất xơ, sinh tố, khoáng chất, và các chất sinh học thực vật.

Các loại nước uống có đường

Thực uống ngọt có cho thêm đường tạo năng lượng nhưng có ít hoặc không có dưỡng chất và thường thể chễ cho những sự lựa chọn khác tốt cho sức khỏe hơn như nước hoặc sữa. Nước uống có đường bao gồm nước ngọt có ga, nước uống năng lượng, nước uống trái cây, nước uống thể thao, nước đá nhận, nước có tăng cường thêm sinh tố, và các loại thức uống có phê và trà đặc biệt.

Thừa calories từ tất cả các nguồn, kể cả thức uống ngọt có thể đưa đến việc tăng cân. Dư thừa trọng lượng cơ thể có thể làm tăng rủi ro bị bệnh tiểu đường, cao huyết áp và bệnh tim.

Thực phẩm có nhiều sodium (muối)

Bất cứ ai cũng cần một ít sodium, nhưng quá nhiều muối có thể làm tăng huyết áp và gia tăng rủi ro bị bệnh tim. Đa số người lớn chỉ cần 1500mg sodium mỗi ngày. Để giảm lượng sodium trong chế độ ăn uống của quý vị:

- Ít ăn các loại thực phẩm đã đóng gói, chế biến sẵn và ít ăn tiệm.
- Hạn chế thực phẩm chế biến, bao gồm thịt nguội, thịt ba chỉ, xúc xích, thịt xúc xích nóng kẹp bánh mì (hot dogs), và xúc xích có rắc thêm tiêu (pepperoni).
- Tự làm các bữa ăn cho mình bằng cách dùng các thành phần nguyên liệu ít hoặc không có cho thêm muối, chẳng hạn như rau thơm và gia vị.
- Dùng % Giá Trị Hàng Ngày (%DV) ghi trên Bảng Liệt Kê Số Liệu Dinh Dưỡng để so sánh các sản phẩm. Chọn thực phẩm có 15% DV hoặc ít hơn cho sodium.

Để có các gợi ý về những cách làm giảm sodium của quý vị, xin xem [HealthLinkBC File #68b Những Bước Trong Cách Sống Làm Giảm Huyết Áp Của Quý Vị](#).

Tôi có thể làm gì để duy trì một trọng lượng cơ thể tốt?

Duy trì một trọng lượng cơ thể tốt có thể giảm thiểu nguy cơ bị bệnh tim và cải thiện sức khỏe tim mạch của quý vị.

Để giúp quý vị đạt được và duy trì một trọng lượng cơ thể lành mạnh:

- Hãy làm theo các đề nghị trong tài liệu về Ăn Uống Tốt cho Sức Khỏe theo Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada chung quanh vấn đề con số và cỡ khẩu phần quý vị cần từ mỗi nhóm thực phẩm.
- Dùng các đĩa (có đường kính từ 9 đến 10 phân tây), tô, và ly nhỏ hơn để giúp kiểm soát các phần ăn.
- Làm đầy đĩa thức ăn của quý vị với rau cải và trái cây khi ăn trưa và ăn chiều. Xin xem Đĩa Thức Ăn Tốt Cho Sức Khỏe (Eat Well Plate) tại www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-eng.php
- Tích cực vận động mỗi ngày.

Để biết thêm thông tin

- Hội Tim và Đột Quy của Canada www.heartandstroke.ca.
- HealthLink BC – Thực Đơn Địa Trung Hải www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa98646

Để biết thêm thông tin về dinh dưỡng, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch, hoặc truy cập www.healthlinkbc.ca/healthy-eating.

Để có thông tin hoặc lời khuyên về việc vận động thân thể, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên thể dục có trình độ chuyên môn, hoặc truy cập trang mạng www.healthlinkbc.ca/physical-activity.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.