



## Ăn Uống Tốt Cho Sức Khỏe Tim Mạch Heart Healthy Eating

### Tại sao 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 để ăn có thể giúp ngăn ngừa và kiểm soát mức cao huyết áp, chất béo làm xơ cứng động mạch (cholesterol), chất béo trung tính (triglyceride), và đường (glucose) trong máu. Các tình trạng này làm tăng nguy cơ bị bệnh tim của quý vị, nhất là khi quý vị có hơn một tình trạng bệnh.

Dinh dưỡng lành mạnh, đạt được và duy trì số cân lý tưởng của quý vị, năng động và không hút thuốc là các phương pháp sống tốt nhất quý vị có thể thực hiện để tránh bị bệnh tim.

Ăn thêm các loại thực phẩm bảo vệ cho sức khỏe tim mạch – trái cây, rau cải, gạo lứt, và chất béo lành mạnh – và giảm thực phẩm có hại cho sức khỏe tim mạch thì sẽ có lợi nhiều hơn là chỉ đơn thuần tránh một vài loại thực phẩm. Sự kết hợp các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe tim mạch giúp ngăn ngừa sự tích tụ chất béo trong các động mạch và mạch máu, giúp máu chảy về tim quý vị một cách dễ dàng.

### Các thực phẩm nào tôi cần ăn nhiều thêm?

Các thực phẩm gốc thực vật bao gồm rau cải và trái cây, gạo lứt, rau đậu (đậu hạt, đậu Hà-lan và đậu lăng), các loại hạt, và hạt. Các thực phẩm này có sinh tố và khoáng chất, chất xơ, và các chất sinh hóa thực vật diễn ra một cách tự nhiên sẽ giúp giữ tim quý vị được mạnh khỏe.

### Ăn 7 đến 10 phần nhỏ rau cải và trái cây mỗi ngày.

Chọn ăn đủ loại và đủ màu sắc, bao gồm chuối, các trái loại trái dâu (berries), bông cải xanh, cà rốt, cải xoăn, cam, rau dền, khoai lang, và cà chua. Chọn ăn nguyên trái thay vì uống nước ép trái cây. Một phần ăn nhỏ là ½ tách rau cải tươi hoặc đông lạnh, 1 tách rau cải màu xanh lá cây, hoặc 1 trái cây cỡ trung bình.

Để giúp tăng thêm số lượng rau quả và trái cây mình ăn, quý vị hãy:

- bao gồm 1 trái cây hoặc rau cải trong buổi điếm tâm;
- ăn ít nhất 2 phần nhỏ rau cải hoặc trái cây cả bữa trưa và bữa chiều; và
- cho thêm rau cải vào món mì, xà lách trộn, bánh mì xăng-uych, xốt, súp, các món hầm, và món xào.

### Ăn 3 hay nhiều hơn 3 phần các loại sản phẩm nguyên hạt mỗi ngày.

Sản phẩm nguyên hạt bao gồm:

- các loại bánh mì làm bằng bột mì nguyên hạt hoặc các loại bột nguyên hạt khác;

- bành mì nâu, lúa mạch đen, lúa mì bóc vỏ (spelt), lúa mì kamut, lúa mạch, yến mạch, và lúa mì bulgur;
- gạo lứt và gạo đỏ Bắc Mỹ; và
- kiều mạch, lúa mì lai giống lúa mạch đen (triticale), hạt kê, và hạt quinoa.

Một phần nhỏ các loại hạt là một lát bánh mì, nửa bánh mì tròn bagel, nửa cái bánh ngô tortilla kiểu Mễ, hoặc ½ tách lúa mạch, lúa mì bulgur, gạo nấu chín.

Để biết thêm thông tin về các cỡ khẩu phần ăn, xin viếng trang mạng Ăn Uống Tốt cho Sức khỏe theo Tài liệu Hướng dẫn Sử dụng Thực phẩm của Canada tại [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php).

### Ăn 4 đến 5 phần các loại quả hạt hoặc hạt mỗi tuần.

Các loại quả hạt và 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 hạt hay hạt là 60 mL (1/4 tách).

### Ăn các loại dầu thực vật thay vì mỡ động vật và dầu cây nhiệt đới.

Tiêu thụ chất béo không bão hòa từ dầu thực vật được xem là có lợi cho sức khỏe hơn là tiêu thụ chất béo bão hòa từ mỡ động vật (ví dụ bơ, sữa trâu, mỡ heo) và dầu cây nhiệt đới (ví dụ như dầu dừa và dầu cọ).

Dầu thực vật có các hương vị và cách sử dụng khác nhau trong bếp, nhưng tất cả đều có thể cải thiện mức cholesterol trong máu. Dùng nhiều loại dầu 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 hydrô-hóa được làm từ các loại dầu này.

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. Các loại chất béo omega-3 trong cá thì khác với những 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 các chất béo có trong cá thì có lợi nhất.

### Cố gắng ăn ít nhất 2 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 nhỏ là 75 grams (2 ½ ounces).

### Cố gắng 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 rải hạt walnut hoặc các loại hạt khác

lên món sà lách trộn, ngũ cốc chế biến khô (cereal), và sữa chua (yogurt), và bằng cách dùng đậu hũ thay vì dùng thịt cho các món súp thịt, chiên xào, và các món xốt.

## Những thực phẩm nào tôi nên hạn chế hoặc tránh dùng?

### Các thực phẩm có nhiều chất béo trans và bão hòa

Ăn thực phẩm có nhiều chất béo trans và bão hòa có thể gia tăng nguy cơ bệnh tim mạch 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 giòn, bánh pizza đông lạnh mua ở tiệm, bánh pate nướng, các loại bánh tây (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, pho mát, kem, sữa béo, và sữa nguyên chất.

Để giảm tiêu thụ thức ăn nhiều chất béo trans và bão hòa:

- Hãy xem tổng số grams của chất béo trans ghi trên bảng Liệt kê Số liệu Dinh dưỡng ở các thực phẩm đóng gói sẵn. Hãy chọn thực phẩm liệt kê "0" (số không) grams chất béo trans.
- Thay các bữa ăn có thịt bằng cá hoặc rau củ chẳng hạn như các loại đậu, đậu Hà-lan, và đậu lăng.
- 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 mỡ, và nạc thăn. Cắt bỏ bất cứ chỗ nào có mỡ.
- Dùng sữa ít chất béo, sữa chua, và pho mát.
- Chọn thực phẩm nướng vỉ, hấp, hoặc luộc thay vì loại chiên ngập dầu khi ăn ở tiệm.

Để biết thêm thông tin về các chất béo trong chế độ ăn uống, xin xem [HealthLinkBC File #68f Các Chất Béo Trong Chế Độ Ăn Uống và Sức Khỏe 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 điểm tâm, gạo trắng, và bánh mì, quinoa, và bánh trái làm bằng bột trắng đa năng, bột được tinh chế, hoặc bột mì. Các loại hạt tinh chế trong các thực phẩm này chứa ít các thành phần dinh dưỡng tốt cho sức khỏe được tìm thấy trong các loại sản phẩm nguyên hạt, bao gồm chất xơ, khoáng chất, và các chất sinh hóa thực vật.

### Nước uống có đường

Thức uống ngọt chứa thêm chất đường tạo năng lượng nhưng có ít hoặc không có dưỡng chất và thường thay 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 chứa sinh tố, và các loại thức uống cà phê và trà đặc biệt.

Năng lượng trong nước uống có đường có thể khiến làm tăng cân. Tăng cân ảnh hưởng đến khả năng của cơ thể quý vị trong việc điều hòa áp huyết, mỡ và đường trong máu, gia tăng đáng kể nguy cơ bị bệnh tim của quý vị.

### Thực phẩm có nhiều muối (sodium)

Bất cứ ai cũng cần một ít sodium, nhưng quá nhiều muối có thể làm tăng huyết áp và gia tăng nguy cơ 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 sodium, chẳng hạn như rau thơm và gia vị.
- Dùng % Giá Trị Hàng Ngày (Daily Value) (%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 chất sodium.

Để có thêm ý tưởng về những cách giảm muối ăn của quý vị, xin xem [HealthLinkBC File #68b Những Bước trong Lối Sống để Giảm Huyết Áp](#).

## Tôi có thể làm gì để duy trì một số cân tốt cho sức khỏe?

Duy trì một số cân tốt có thể giảm thiểu nguy cơ bị bệnh tim của quý vị và cải thiện vấn đề sức khỏe tim mạch.

Để giúp quý vị đạt được số cân tốt cho sức khỏe:

- Hãy làm theo các đề nghị ghi trong tài liệu Ăn Uống Tốt cho Sức khỏe theo Hướng dẫn Sử dụng 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 khẩu phần ăn.
- Khi ăn trưa và ăn chiều, hãy lấy phân nửa đĩa thức ăn của quý vị với rau củ.
- Vận động thể lực mỗi ngày.

## Để biết thêm thông tin

- Hội Tim và Đột Quy của Canada [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca).
- Đường Dây về Hoạt động Thể lực (PAL) [www.physicalactivityline.com](http://www.physicalactivityline.com)

Để biết thêm thông tin về dinh dưỡng, xin viếng mạng Ăn Uống Tốt cho Sức Khỏe tại [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) hoặc gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng có đăng ký.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm sự trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.