

THÂN DƯỢC GIÚP BẠN GIẢM MỠ MÁU

Máu nhiễm mỡ còn được gọi là rối loạn chuyển hóa lipid máu hay mỡ máu cao. Bình thường trong máu có một tỷ lệ mỡ nhất định, được đánh giá bằng chỉ số xét nghiệm cholesterol, triglycerid... Nếu các chỉ số này cao hơn mức cho phép thì

Máu nhiễm mỡ còn được gọi là rối loạn chuyển hóa lipid máu hay mỡ máu cao. Bình thường trong máu có một tỷ lệ mỡ nhất định, được đánh giá bằng chỉ số xét nghiệm cholesterol, triglycerid... Nếu các chỉ số này cao hơn mức cho phép thì gọi là máu nhiễm mỡ. Trong đó, cholesterol cao là chỉ số đặc trưng của bệnh.

Cuộc sống hiện đại, số người mắc bệnh máu nhiễm mỡ tăng nhanh và có xu hướng trẻ hóa. Tuy nhiên, rất nhiều người vẫn còn thờ ơ với bệnh mà không biết sức khỏe đang bị đe dọa nghiêm trọng.

Đối với người mỡ máu cao thường phải uống thuốc để hạ mỡ máu và không ăn nhiều chất béo, nhất là mỡ động vật, hạn chế ăn đường và tăng cường vận động... Trong thực tế, một số loại thực phẩm khi ăn vào lại có tác dụng hạ mỡ máu, có khi không cần dùng tới thuốc.

Thực phẩm có tác dụng giảm mỡ máu

Giá đỗ

Đỗ xanh là một trong những loại phẩm giảm cholesterol rất tốt, giá trong quá trình lên mầm, vitamin C có thể cao gấp 6,7 lần so với hàm lượng vốn có trong đỗ xanh. Hàm lượng vitamin C có thể thúc đẩy cholesterol bài tiết, ngăn chặn cholesterol tích tụ trong thành động mạch.

Chất xơ trong giá đỗ xanh có thể giúp thanh trừ các chất cặn bã trong cơ thể, còn có thể kết hợp với cholesterol trong cơ thể đồng thời chuyển hóa cholesterol đó thành axit cholic bài trừ ra ngoài cơ thể, từ đó giảm thấp mức cholesterol.

Táo

Táo có tác dụng giảm mỡ hiệu quả, chất pectin phong phú trong táo là một loại chất xơ tan trong nước, có thể kết hợp với acid mật, giống như bột biển hấp thụ cholesterol dư thừa và giúp tẩy trừ nó ra khỏi cơ thể. Chất pectin còn có thể kết hợp với các chất khác như vitamin C, đường để giảm thấp cholesterol, từ đó tăng cường hiệu quả giảm mỡ máu cho cơ thể.

Lạc

Trong lạc hàm chứa phong phú sterol thực vật, đây là một loại hợp chất stero tồn tại phổ biến ở trong các loại thực phẩm có vỏ cứng như quả óc chó, vừng, hạnh nhân...có tác dụng khống chế cơ thể hấp thụ cholesterol, giảm thấp mức cholesterol trong máu. Ngoài ra, chất choline, lecithin có trong lại làm cho cholesterol của cơ thể phân giải thành chất khác bài tiết ra ngoài.

Bí đao

Nghiên cứu chỉ ra rằng, bí đao không hàm chứa chất béo, hàm lượng natri rất thấp, có tác dụng lợi tiểu bài thấp. Trong bí đao còn có chất axit malonic, có thể hạ mỡ trong máu và khử chất mỡ thừa trong cơ thể.

Nấm hương

Nấm hương có chất dinh dưỡng cực kỳ phong phú, là thức ăn quý trong các món ăn; nó có công năng của nhiều loại thuốc như hạ huyết áp, tiêu mỡ, chống u, chống các chất độc.

Rau diếp

Rau diếp là thức ăn có nhiều xenlulo hạ mỡ trong máu. Bản thân xenlulo không bị hấp thu vào cơ

thể mà nó có tác dụng làm cho no bụng, giảm bớt hấp thu thức ăn vào cơ thể và đẩy những rác rưởi trong ruột ra bên ngoài, có tác dụng khử mỡ hạ đường, phòng ngừa chứng u ở ruột. Thường xuyên ăn rau diếp có thể dự phòng cao huyết áp, mỡ cao trong máu.

Mộc nhĩ đen

Mộc nhĩ đen có chứa chất keo giúp cho tràng vị co bóp mạnh hơn, làm cho chất béo ở đường ruột bài tiết ra ngoài, giảm bớt việc hấp thu chất mỡ trong thức ăn, có tác dụng hạ mỡ trong máu, phòng ngừa chứng béo phì.

Biện pháp giảm mỡ máu hiệu quả

Theo các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo, thay đổi chế độ dinh dưỡng là biện pháp phòng ngừa mỡ máu hiệu quả nhất.

- Tránh ăn các thực phẩm giàu chất béo bão hòa, bao gồm thịt, sữa, phô mai, sữa nguyên chất và bơ.
- Hấp thu 25% - 35% lượng calo từ chất béo không bão hòa.
- Ăn ít các loại bơ thực vật, bánh nướng và bánh ngọt càng ít càng tốt.
- Duy trì cân nặng thích hợp
- Tăng chất xơ hòa tan trong chế độ ăn uống gồm quả bí, táo, khoai tây nướng, quả việt quất, bông cải xanh, cải bắp, cà rốt, súp lơ, cam chanh, chà là, đậu khô, đậu lăng, mận và dâu tây.
- Ăn thêm các loại thực phẩm có chứa stanol và stenol thực vật như mầm, cám lúa mì, đậu phụ, dầu thực vật (bắp, vừng và dầu oliu), quả hạnh để làm giảm cholesterol xấu LDL.
- Chọn thịt gia cầm, sữa và các thực phẩm nạc, ít chất béo hoặc không béo.
- Loại bỏ mỡ trước khi nấu.
- Thay vì chiên thịt hoặc cá thì có thể thay thế bằng nướng, hấp.
- Ăn thêm các loại ngũ cốc và rau xanh để tăng lượng chất xơ, làm giảm cholesterol.
- Kiểm tra thành phần dinh dưỡng trên các nhãn hàng để biết lượng chất béo có trong thực phẩm mà bạn sẽ ăn.