

ĂN QUÁ NHIỀU CHOLESTEROL CÓ THỂ GÂY TỔN HẠI NÃO

Có nhiều lý do chính đáng để bạn cắt giảm lượng chole

Có nhiều lý do chính đáng để bạn cắt giảm lượng cholesterol trong khẩu phần ăn của mình. Một trong số những lý do này là cholesterol có thể ảnh hưởng đến hoạt động của hệ thần kinh trung ương.

Các chuyên gia khuyên nên tránh ăn lòng đỏ trứng gà để duy trì lượng cholesterol ở mức tốt. Nghiên cứu mới nhất ở Anh - được công bố ngày 24/11 - cho thấy khẩu phần ăn chứa hàm lượng chất béo và cholesterol cao có liên quan chặt chẽ đến tổn thương não bộ.

Do lượng mỡ tích tụ dần vào thành mạch, những khẩu phần ăn chứa cholesterol có thể hạn chế ôxy lên não, lâu dài sẽ gây tổn thương các neuron thần kinh.

Các nhà khoa học Anh đã nghiên cứu mối liên hệ giữa những bữa ăn có hàm lượng cholesterol cao với những tổn thương não trong căn bệnh Alzheimer.

Kết quả này đã được đăng trên tạp chí Molecular Cellular Neuroscience.

Hồi đầu tháng này, các nhà khoa học Canada đã tìm thấy rằng một bữa ăn chứa quả hạch, quả bơ và dầu ô liu có thể làm giảm các cholesterol tỷ trọng thấp có hại (LDL-C) tới 35% và tăng cholesterol tỷ trọng cao có lợi (HDL-C) tới 12%.

Vì vậy, người ta cần quan tâm đến bữa ăn của mình có những loại gì. Một số loại chứa cholesterol có hại như thịt bò, phomat, lòng đỏ trứng gà, thịt lợn, thịt gia cầm và tôm.

David Jenkins thuộc Đại học Toronto và Bệnh viện St. Michael ở Ontario (Canada) khuyên mọi người nên bổ sung vào bữa ăn của mình quả hạch, quả bơ, và dầu hướng dương hoặc olive trong khi giảm các thức ăn có chứa carbohydrate cao như bánh mì trắng và bim bim để giảm LDL-C.

Các nhân tố quan trọng khác bao gồm nhiều thực vật có hàm lượng cholesterol (cứ 10 gam cho 1.000 calo) từ lúa mạch, quả hạnh, cà tím và đậu bắp.

Hãng sản xuất: Động Lực

Giá bán: 4.550.000 VNĐ

Máy tập đa năng dạng gập KL 9938

Hãng sản xuất: Động Lực

Giá bán: 5.980.000 VNĐ