



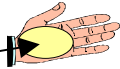



## Ăn uống lành mạnh để ngừa bệnh tim và đột quỵ

(Eating well to prevent heart disease and stroke)



Những lời khuyên dưới đây sẽ giúp quý vị giảm lượng mỡ trong máu (cholesterol), hạ huyết áp, kèm chế lượng đường trong máu (nếu bị tiểu đường) và giúp giảm cân nếu cần thiết.

**Nên duy trì suốt đời tất cả những thay đổi tốt mà quý vị thực hiện được trong chế độ ăn uống.**

- ✓ Ăn các thức ăn có chất béo chưa bão hòa (xem trang sau) thay cho thức ăn có chất béo bão hòa (xem trang sau).
- ✓ Khi nấu nướng hãy dùng dầu ăn loại chưa bão hòa.
- ✓ Dùng nước cốt dừa loại 'lite' có lấy bớt chất béo thay cho nước cốt dừa và kem dừa. Cũng chỉ dùng nước cốt dừa loại 'lite' này với số lượng ít mà thôi.
- ✓ Tránh các loại thức ăn chiên nhiều dầu như hoành thánh, chả giò, khoai tây chiên.
- ✓ Tránh ăn thường xuyên các bộ phận nội tạng (như cật, gan, óc, lòng, lá sách). Chỉ ăn trong những dịp đặc biệt mà thôi.
- ✓ Chỉ ăn lượng thịt nạc hoặc thịt gà bằng cỡ lòng bàn tay. Nhớ cắt bỏ mỡ và da. 
- ✓ Mỗi tuần nên ăn cá ít nhất là 2 lần. Nên ăn cá tươi, cá đông lạnh, cá đóng hộp ngâm nước khoáng.
- ✓ Ăn nhiều trái cây, rau củ, đậu Hà Lan khô, tàu hủ, các loại đậu và đậu lăng. 
- ✓ Ăn cơm, nuôi, bún, mì sợi, bánh mì hạt và cốm ngũ cốc trong các bữa ăn.
- ✓ Dùng các sản phẩm từ sữa bò hoặc sữa đậu nành đã được lấy bớt chất béo. Chỉ dùng sữa đặc loại lấy bớt chất béo.
- ✓ Nếu quý vị uống rượu bia thì chỉ nên uống vừa phải (mỗi ngày uống 1-2 lượng rượu tiêu chuẩn và mỗi tuần có ít nhất 2 ngày hoàn toàn không uống rượu bia)  
1 lượng rượu tiêu chuẩn = 1 ly bia cỡ vừa hoặc một ly cối bia nhẹ hoặc 1 ly rượu nhỏ hoặc 1 ly nhỏ rượu mạnh. 
- ✓ Tránh nêm muối vào thức ăn, thay vào đó dùng rau thơm và đồ gia vị (như tỏi, ớt, sả, rau húng, rau húng quế); dùng các loại nước chấm ít muối (như nước tương, nước mắm, dầu hào); tránh đồ ăn vặt có muối (như hạt bí, đậu rang có tẩm muối)
- ✓ Vui hưởng thú vận động thân thể đều đặn (như đi bộ, bơi, làm vườn) và nhớ hỏi ý kiến bác sĩ trước. 

**Mỗi ngày ăn ít nhất 2 phần trái cây và 5 khẩu phần rau củ.**



<b>CHẤT BÉO CHƯA BẢO HÒA</b> <b>(Unsaturated Fats)</b> <i>(chọn đúng)</i>	<b>CHẤT BÉO BẢO HÒA</b> <b>(Saturated Fats)</b> <i>(chọn thiếu khôn ngoan)</i>	<b>MỠ TRONG MÁU</b> <b>(Cholesterol)</b> <i>(Phải thận trọng)</i>
<b>Chủ yếu có trong thức ăn thực vật và cá</b>	<b>Chủ yếu có trong thức ăn động vật.</b>	<b><u>Chỉ</u> có trong thức ăn động vật.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dầu ăn như dầu ô liu, dầu canola, dầu phộng, dầu mè, dầu bắp, dầu rum (safflower), dầu hướng dương</li> <li>• Bơ thực vật chưa bão hòa (margarines) (như bơ thực vật làm từ dầu hướng dương, dầu ô liu hoặc dầu canola)</li> <li>• Đậu hạt khô có chất béo (nuts) (không tẩm muối)</li> <li>• Hạt khô (hạt bí đỏ, hạt dưa không tẩm muối)</li> <li>• Trái bơ</li> <li>• Bơ đậu phộng</li> <li>• Cá</li> <li>• Tàu hủ, sữa đậu nành, đậu nành</li> <li>• Mầm lúa mì</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bơ</li> <li>• Kem</li> <li>• Bơ nấu ăn</li> <li>• Mỡ nước, mỡ chảy từ thịt nướng, mỡ đông, bơ lỏng</li> <li>• Sữa còn nguyên chất béo, sữa đặc</li> <li>• Phô-ma loại thường</li> <li>• Sữa chua loại thường</li> <li>• Kem đông lạnh (ice cream)</li> <li>• Lòng đỏ trứng</li> <li>• Mỡ trên thịt</li> <li>• Da gà</li> <li>• Thịt chế biến (như Lạp xưởng)</li> <li>• Nhiều loại thức ăn nấu sẵn ở tiệm.</li> <li>• Gà chiên, hoành thánh hoặc chả giò chiên.</li> <li>• Bánh kẹo, đồ ngọt Việt nam</li> <li>• Sô-cô-la</li> <li>• Khoai tây chiên đóng gói, bắp chiên đóng gói</li> <li>• Dầu cọ</li> <li>• Dầu dừa, kem dừa, nước cốt dừa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Các bộ phận nội tạng (như cật, gan, óc, lòng, tim, bao tử bò)</li> <li>• Một số đồ biển (như tôm, tôm càng, mực nang, mực tuộc, mực ống, trứng cá muối)</li> <li>• Lòng đỏ trứng</li> </ul>
<b>KHÔNG TĂNG LƯỢNG MỠ TRONG MÁU (CHOLESTEROL)</b>	<b>CÓ THỂ TĂNG LƯỢNG MỠ TRONG MÁU</b>	<b>NẾU QUÝ VỊ CÓ LƯỢNG MỠ TRONG MÁU CAO, HÃY HẠN CHẾ CÁC THỨC ĂN NÀY.</b>