Prevention Matters

For Appointments and Referrals Call
Office of Women's Health
1-800-793-8090
www.PreventionMatters.org

County of Los Angeles Public Health

Cách Ăn Uống và Bệnh Tim

Cách ăn uống có lợi cho tim là một trong những cách quan trọng nhất để ngừa bệnh tim. Mặc dù các phương tiện truyền thông đưa ra nhiều thông điệp lẫn lộn, nhưng các chuyên gia hàng đầu vẫn đồng ý rằng phụ nữ nên ăn nhiều loại trái cây, rau, ngũ cốc, các loại thực phẩm làm từ sữa có ít chất béo hoặc không có chất béo, cá, rau đậu, và các nguồn chất đạm có ít chất béo bão hòa. Cũng nên tránh dùng chất béo chuyển hóa (transfat).

Giảm bớt lượng chất béo bão hòa

- Ăn ít các loại thực phẩm có nguồn gốc động vật và đồ ăn chiên hơn.
- Tránh ăn các loại chất béo phụ thêm có trạng thái rắn ở nhiệt độ trong phòng thí dụ như bơ hoặc bơ thực vật.
- Ăn cá và ăn chay thường xuyên hơn.

Tăng lượng chất xơ

- Ăn ít nhất **5 khẩu phần** rau và trái cây **trong một ngày**.
- Đậu đỏ và đậu bắp, gạo lứt và cháo bột lúa kiều mạch (oatmeal) cũng là các nguồn rất tốt để cung cấp chất xơ.

Đọc nhãn thực phẩm

- Tránh các loại thực phẩm có nhiều hơn 1 gam chất béo bão hòa trong mỗi một khẩu phần.
- Tránh các loại thực phẩm có chất béo được hydrô hóa hoặc chất béo chuyển tiếp (transfat).
- Tránh các loại thực phẩm có nhiều đường.
- Ăn bớt muối, đặc biệt là nếu quý vị mắc bệnh huyết áp cao.
- Lưu ý tới lượng calo trong mỗi một khẩu phần thức ăn mà quý vị ăn.

Áp dụng các phương pháp nấu ăn có lợi cho tim

- Thử ăn các loại phó mát và sữa đã giảm chất béo (1%, hoặc không béo).
- Ăn bánh mì có nhiều loại hạt (lúa mì nguyên hạt).
- Thay vì ăn bơ hoặc bơ thực vật, thử dùng các loại bơ phết thực vật làm bằng stanol, thí dụ như *Benecol*, *Smart Balance* hoặc *Take Control*.
- Nấu bằng dầu ngô hoặc dầu ôliu thay vì dùng bơ.
- Dùng nước sốt giấm trộn sa lát thay vì nước sốt dạng kem.
- Nướng, nướng lò hoặc hấp thức ăn thay vì chiên bằng mỡ.

Phụ nữ không nên uống quá một khẩu phần rượu trong một ngày.

Sống Năng Động, Ăn Uống Lành Mạnh, Cai Thuốc Lá, Đi Khám Sức Khỏe!

Nguồn dữ liệu này được biên soạn bởi
Bộ Dịch Vụ Y Tế Quận Los Angeles, Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ
dành cho các mục đích giáo dục. Tờ thông tin này không thay thế cho các
hướng dẫn của bác sĩ của quý vị. Nên bàn thảo về
các rủi ro và lợi ích của các biện pháp trị liệu với bác sĩ của quý vị

County of Los Angeles California