

Thực phẩm khuyến dụng cho các Bệnh chuyển hóa thường thấy

Dẫn nhập

Các bệnh chuyển hóa thường phát hiện tùy theo cách ăn uống. Các khảo sát về Dịch tễ học cho thấy các bệnh này liên hệ chặt chẽ với khu vực môi trường sinh sống (Á châu, Bắc Mỹ hay Âu châu).

Các bệnh chuyển hóa thường thấy chủ yếu được ghi nhận gồm các bệnh như quá cân, tiểu đường loại II không tùy thuộc chất insuline, các bệnh tim mạch.

Quá cân – Lời khuyên

Quá cân ở đây chỉ đề cập đến các trường hợp quá chỉ số cân lượng (khởi đầu của béo phì). Đó là bệnh dinh dưỡng thường thấy nơi các quốc gia được kỹ nghệ hóa. Bệnh này là hệ quả của mất quân bình về năng lượng, năng lượng quá thừa được lưu trữ dưới dạng mỡ, béo.

Lời khuyên cơ bản dựa trên Khoa trị liệu bằng cách ăn uống. Khoa này thỏa nhận một chế độ thực phẩm thấp về nhiệt năng :

- điều hòa thời khoảng ăn uống (tối thiểu ba bữa mỗi ngày),
- tránh các cảm giác về đói hay khát,
- duy trì nguồn thực phẩm đa dạng tối đa **chủ yếu chấp nhận** thực phẩm chứa nhiều sơ sợi (rau xanh) và các thực phẩm chứa chất đạm (sữa giảm kem và các dẫn xuất, đậu hũ, lòng trắng trứng đó là cho người ăn chay, còn đối với người ăn mặn gồm thịt ít mỡ, cá.. Các thức ăn khác nên dùng với **lượng giới hạn** nhưng phải đủ vì chúng rất cần thiết trong khoảng thời gian ngắn hạn. Chủ yếu các thực phẩm đó gồm các loại như :
- đường glucixít phức tạp (tinh bột từ các chất bột và các ngũ cốc thô chẳng hạn như gạo lứt, lúa mì, lúa mạch).
- trái cây để có sinh tố C, sơ sợi và đường glucose.
- các loại dầu thực vật và các hạt chứa dầu (hạnh nhân, hạt phỉ) để có sinh tố E và các axít bão hòa chính yếu.
- các chế phẩm từ sữa để có vôi canxi và sinh tố B12, đó là nguồn chính cho người ăn chay.

Nguyên tắc là cử các thức uống ngọt đường, bánh ngọt, kem và cà rem.

Ngoài ra tăng thêm diện thể thao, các yểm trợ tâm lý thường xuyên là những yếu tố đáng kể đi đôi với chế độ trị liệu ăn uống.

Tiểu đường - Lời khuyên

Tiểu đường có đặc điểm là lượng glucoza huyết tăng cao. Đó là chứng bệnh rất phổ quát gồm khoảng 80 – 88% là tiểu đường không tùy insuline (loại II) và khoảng 18 – 20% là loại tùy thuộc insuline (loại I).

Tiểu đường loại I có đặc điểm là tiết xuất insuline bị khiếm khuyết. Sự thiếu hụt insuline là nguyên do làm cho glucoza huyết cao, hệ quả là glucoza không vào được tế bào, xáo trộn

phân ly glucoza gan, tái tạo amino axit cơ bắp và glyxérol (phát xuất từ triglyxérit). Điều trị tiểu đường loại I này chủ yếu là tiêm cấp thêm insuline.

Tiểu đường loại II được biết đến nhiều không tùy insuline với đặc điểm là có sự kháng cự tế bào với tác động của insuline ở bình diện cơ bắp, gan làm cho gan sản xuất quá độ glucoza mặc dầu có sự tiết xuất insuline thường xuyên. Tiểu đường loại II này luôn luôn đi đôi với quá cân, béo phì và yếu tố gia đình. Tiểu đường này cũng thường gặp nơi người lớn tuổi, béo phì thường cao huyết áp, cao mỡ trong máu. Kiên cố ăn là giai đoạn đầu và giai đoạn cực kỳ quan trọng để điều trị.

Bảng dưới đây gồm các lời khuyên chánh theo cách điều hòa ăn uống cho bệnh tiểu đường và thành phần gluxit trong thức ăn.

Lời khuyên chánh trường hợp tiểu đường

- *Lời khuyên tổng quát*

Thực phẩm gần nhất thực phẩm khuyến dụng cho mọi người dân :

- duy trì cân nặng bình thường
- giảm mỡ béo và cholesterol trong thức ăn
- tăng nguồn xơ sợi
- thức ăn quân bình
- **giảm m đường gluxit « nhanh « (chè, bánh ngọt, kẹo, mật, chocolat, càrem, trái cây khô...)**
- trái cây tươi nguyên (táo, đào, dứa)
- rau xanh
- bột và gạo lức
- sữa giảm kem
- pho mát
- **giới hạn ăn nho và chuối quá chín**

- *Lời khuyên riêng*

Tiểu đường loại I

- Thời khoảng đều đặn giữa các bữa ăn chính và ăn nhẹ
- Nguồn gluxit chỉ cao khoảng 50 đến 60 % lượng nhiệt năng
- Giới hạn tối đa ăn các loại đường « nhanh « (20 – 30g mỗi ngày) và chỉ ăn vào cuối bữa ăn nhiều.
- Thể thao

Tiểu đường loại II

- Giới hạn nguồn nhiệt năng để đạt được cân nặng bình thường

Thành phần đường gluxit trong các thực phẩm chánh (bằng g cho 100g thực phẩm)

- Trái cây g / 100g

Dâu tây, ngấy dâu, dưa tây

7

Mơ, mận, cam, quýt	10
Dứa	15
Anh đào, lê	15
Nho	17
Chuối chín mùi	24
- Rau đậu	
Rau tươi trung bình	5
Khoai lang tây	20
Đậu lăng (tươi)	56
Đậu khô và đậu Hà lan cà (tươi)	60
- Bột	
Bột sợi chín và cơm	20
Bánh mì lức, bánh mì có cám	50
Bánh mì bột trắng	55
Bột và bột hạt	75
Bột sợi tươi và gạo	80
- Sữa và phó sản	
Sữa tươi	5
Yaourt	5
Phomat, thuytĩ con, phomat trắng	0 đến 5

Dinh dưỡng, mỡ đạm huyết tương, bệnh tim mạch

Dữ kiện tổng quát theo Dịch tễ học

Các khảo sát dịch tễ học cho phép xác định càng ngày càng khá chính xác các yếu tố chi phối bệnh tim mạch.

Các yếu tố chánh là :

- yếu tố di truyền
- yếu tố sinh môi
- bất thường trong dinh dưỡng
- thuốc lá
- cao máu mạch
- các yếu tố nguy hại khác

Chứng minh cho thấy có một liên hệ chặt chẽ giữa mỡ cholesterol huyết trung bình và biến cố bệnh tim thiếu máu cục bộ. Nhiều khảo sát cũng cho thấy ảnh hưởng của cholesterol huyết thấp của các cholesterol thực vật trên LDL-cholesterol (cholesterol xấu) trong máu. Ảnh hưởng sẽ hữu hiệu hơn nếu chúng được dùng lúc cơm trưa và tối, ảnh hưởng gấp bội cho ai ăn thực phẩm có sơ sợi. Làm giảm LDL- cholesterol rất có lợi cho sức khỏe.

Lời khuyên

- giới hạn nguồn axit béo bão hòa (mỡ từ động vật) ưu tiên cho các axit béo đơn hay đa không bão hòa
- tăng phần ăn có nhiều xơ sợi (đường gluxit phức tạp) và vi dưỡng tố (các sinh tố và muối khoáng) hiện diện trong trái cây, rau đậu, ngũ cốc thô
- hoạt động thể thao ngoài việc làm (khí công, đi bộ...) khoảng 2 đến 3 tiếng mỗi tuần

Bảng sau đây cho thấy lượng cholesterol (mg/ 100g) của vài loại thực phẩm

Sữa và các dẫn xuất	
Sữa giảm kem	0
Sữa còn nữa kem	10
Sữa nguyên	10
Kem tươi	110
Kem giảm	70
Bơ	250
Yaourt nguyên hay yaourt thêm hương vị trái cây	10
Yaourt 0%	0
Phomat trắng 0%	0
Phomat trắng 20%	10
Phomat trắng 40%	35
Petits suisses 30%	15
Petits suisses 40%	25
Petits suisses 60%	46
Kem tráng miệng giảm chất béo	vết
Phomat dê tươi	20
Phomat dê bán khô (loại thổi nhỏ, loại thoa tro)	80
Phomat dê khô (loại cục)	100
<i>Phomat giảm chất béo :</i>	
Loại Edam 30%	50
Loại Camembert 30%	40
Phomat nấu lỏng dưới 25% chất béo	30
Edam thông dụng 40%	70
Camembert 45%	60
Gouda	110
Comté	120
Roquefort	110
Brie	80
Munster	90
Trung bình các loại phomat kể trên nấu chín	90
Thực phẩm rau đậu không có cholesterol chút nào	0
Trứng nguyên	500
Lòng đỏ trứng	1480
Lòng trắng trứng	0

Kết luận

Thực phẩm hay thức ăn có ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe. Do đó rất quan trọng có nguồn cung cấp quân bình điều mà cơ thể cần đến.

Cho người ăn mặn một chế độ thực phẩm có nhiều trái cây, rau đậu và ngũ cốc thô đủ đáp ứng thường nhật về đường, đạm, dầu, sinh tố và muối khoáng. Thực phẩm bổ sung (sinh tố, muối khoáng, axit béo không bão hòa...) chỉ khuyến dụng trong những trường hợp đặc biệt như có thai, cho bú, người lớn tuổi, người bệnh, thiếu niên, vận động dai sức vv..

Một chế độ ăn chay sữa- trứng-rau đậu tương đối thay đổi cũng khá quân bình về phương diện dinh dưỡng không cần dùng đến thực phẩm bổ sung thường ngày. Trong một khảo sát độc lập nội bộ sắp được ấn hành cho thấy có lượng cao sinh tố thuộc nhóm B (đặc biệt sinh tố C và axit folic) nơi người ăn chay thường và tuyệt đối so với người ăn mặn. Tuy nhiên có lời khuyên cho người ăn chay gốc Á châu ăn lạt bớt muối mặn.

Như vậy nên ăn thay đổi, chọn đồ ăn tươi nếu có thể được và không nên ăn các món đã làm sẵn trước, đồ đông lạnh hay đồ cất giữ trong tủ lạnh. Tác động của các sinh tố chống oxy hóa (sinh tố C, E và các carotenoid) sẽ giảm với thời gian. Sinh tố C sẽ bị hủy khi đun nấu.