

Vì cá bổ sung cá vào chế độ ăn mang lại nhiều lợi ích, đặc biệt cho trái tim của bạn. "Ăn cá là chế độ ăn tốt nhất nếu bạn muốn giảm nguy cơ đau tim", theo Dariush Mozaffarian, MD, trưởng giám đốc của Chương trình dịch chuyển sức khỏe bệnh tim, trung tâm Y tế công cộng của trường Đại học Harvard.

Cá là nguồn acid béo omega 3 tuyệt vời giúp bảo vệ tim mạch, làm giảm nồng độ cholesterol béo bão hòa. Khi cholesterol béo bão hòa trong máu quá nhiều, nó sẽ làm tắc nghẽn động mạch, dẫn tới bệnh mạch vành. Omega 3 cũng làm giảm huyết áp và giảm nguy cơ loãn nhịp tim, nguyên nhân dẫn tới đột tử.

Với tim mạch, Omega 3 trong cá có tác động tốt hơn cả vì có sự đóng góp tốt hay các nguồn bổ sung acid béo khác. Trên thực tế, những người ăn cá ít nhất 1 lần mỗi tháng có thể giảm bớt nguy cơ tử vong do bệnh tim-mạch vành lên tới 34%, theo nghiên cứu lớn nhất về sức khỏe phòng ngừa và thói quen ăn uống, M. Tại đây, bệnh tim đang là kẻ giết người số một của phòng.

Ngoài ra, cá cũng là một nguồn dồi dào của protein và các chất dinh dưỡng cần thiết khác như sắt và vitamin A.

Mặc dù hầu hết các loại cá tự nhiên có chứa axit béo Omega3, thì dầu cá (như cá hồi, cá trích, và cá hàu) vẫn là nguồn omega3 dồi dào nhất. Hiệp hội tim mạch Mỹ khuyến cáo mức tiêu thụ cá hồi là 3,5 phần ăn một tuần để lợi ích vượt trội, sẽ giúp cung cấp khoảng 500mg omega3 mỗi ngày.

Một nghiên cứu tại Wake Forest cho thấy các loài cá nuôi như cá rô phi, cá da trơn có hàm lượng axit béo omega3 thấp hơn các loài cá trong tự nhiên khác. Vì vậy, bạn nên ăn những loài cá được đánh bắt trong tự nhiên bất cứ khi nào có thể. Ngoài ra, hãy thử các sản phẩm cá hộp có giá terjangkau. Một số sản phẩm cá hộp như cá hồi nguyên xương còn cung cấp cho bạn một lượng canxi đáng kể. Tuy nhiên, đừng quên theo dõi hàm lượng muối trong các sản phẩm này cũng như không nên mua cá hun khói nếu bạn đang cố gắng kiểm soát huyết áp.

Tuy cá là loại thực phẩm tuyệt vời để an toàn nhưng các chuyên gia FDA khuyến cáo phụ nữ đang hoặc chuẩn bị mang thai, trẻ em dưới 12 tuổi nên tránh các loại cá lớn, có hàm lượng thủy ngân cao như cá mập, cá thu vua, cá kiếm...

Một lưu ý: Đừng quên chất dinh dưỡng bạn nên uống hoặc hấp thụ thay vì rán cá. Có thể sẽ đáng một chút giá về hoặc theo dõi các nhà hàng không nên lạm dụng, đặc biệt là muối.

Theo Dinhduong.com.vn