Vi□c b□ sung cá vào ch□ đ□ ăn mang l□i nhi□u l□i ích, đ□c bi□t cho trái tim c□a b□n. "Ăn cá là ch□ đ□ ăn t□t nh□t n□u b□n mu□n gi□m nguy c□ đau tim", theo Dariush Mozaffarian, MD, đ□ng giám đ□c c□a Ch□□ng trình d□ch t□ h□c b□nh tim, trung tâm Y t□ công c□ng c□a tr□□ng Đ□i h□c Harvard.

Cá là ngu□n acid béo omega 3 tuy□t v□i giúp b□o v□ tim m□ch, làm gi□m n□ng đ□ ch□t béo bão hòa. Khi ch□t béo bão hòa trong máu quá nhi□u, nó s□ làm t□c ngh□n đ□ng m□ch, d□n t□i b□nh m□ch vành. Omega 3 cũng làm gi□m huy□t áp và gi□m nguy c□ lo□n nh□p tim, nguyên nhân d□n t□i đ□t t□.

V□i tim m□ch, Omega 3 trong cá có tác d□ng t□t h□n c□ vi□c s□ d□ng th□c v□t hay các ngu□n b□ sung acid béo khác. Trên th□c t□, nh□ng ph□ n□ ăn cá ít nh□t 1 l□n m□i tháng có th□ gi□m b□t nguy c□ t□ vong do b□nh tim- m□ch vành lên t□i 34%, theo nghiên c□u l□n nh□t v□ s□c kh□e ph□ n□ và thói quen ăn u□ng, M□. T□i đây, b□nh tim đang là k□ gi□t ng□□i s□ m□t c□a ph□ n□.

Ngoài ra, cá cũng là m□t ngu□n d□i dào c□a protein và các ch□t dinh d□□ng c□n thi□t khác nh□ s□t và vitamin A.

M□c dù h□u h□t các lo□i cá t□ nhiên có ch□a axít béo Omega3, thì d□u cá (nh□ cá h□i, cá trích, và cá h□i) v□n là ngu□n omega3 d□i dào nh□t. Hi□p h□i tim m□ch M□ khuy□n cáo m□c tiêu th□ cá h□i là 3,5 ph□n ăn m□t tu□n đ□i v□i ng□□i l□n, s□ giúp cung c□p kho□ng 500mg omega3 m□i ngày.

M□t nghiên c□u t□i Wake Forest cho th□y các loài cá nuôi nh□ cá rô phi, cá da tr□n có hàm l□□ng axit béo omega3 th□p h□n các loài cá trong t□ nhiên khác. Vì v□y, b□n nên ăn nh□ng loài cá đ□□c đánh b□t trong t□ nhiên b□t c□ khi nào có th□. Ngoài ra, hãy th□ các s□n ph□m cá h□p có giá t□□ng đ□i r□. M□t s□ s□n ph□m cá h□p nh□ cá h□i nguyên x□□ng còn cung c□p cho b□n m□t l□□ng canxi t□□ng đ□i cao. Tuy nhiên, đ□ng quên theo dõi hàm l□□ng mu□i trong các s□n ph□m này cũng nh□ không nên mua cá hun khói n□u nh□ b□n đang c□ g□ng ki□m soát huy□t áp.

Tuy cá là lo□i th□c ph□m t□□ng đ□i an toàn nh□ng các chuyên gia FDA khuy□n cáo ph□ n□ đang ho□c chu□n b□ mang thai, tr□ em d□□i 12 tu□i nên tránh các lo□i cá l□n, có hàm l□□ng th□y ngân cao nh□ cá m□p, cá thu vua, cá ki□m...

M□o n□u ăn: Đ□ gi□ ch□t dinh d□□ng b□n nên n□□ng ho□c h□p thay vì rán cá. Có th□ s□ d□ng m□t chút gia v□ ho□c th□o d□□c nh□ng không nên l□m d□ng, đ□c bi□t là mu□i.

Theo Dinhduong.com.vn