

Cá chiên và tai biến n mô ch máu não

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Tư:, 05 Tháng 1 Năm 2011 05:45

Ăn cá t t cho tim vì cá có acít béo omega-3 r t i cho tim.

Tuy nhiên m t cu c nghiên c u m i đây cho th y v n đ là không ph i ăn nhi u cá mà là cách n u n ng cá nh th nào đ ăn, và n u ch bi n không đúng có th gây tai bi n m ch máu não.



Vùng đông nam n c M đ c xem nh là vòng đai c a b nh tai bi n m ch máu não. C dân t i đây có t 20 đ n 40% nguy c ch t vì tai bi n m ch máu não, gây nên b i máu không lên đ c trên não vì có c c máu nh làm ngh n m ch máu.

M t cu c nghiên c u ti n hành trên 22.000 ng i M tìm ra đ c th ph m, đó là cá chiên.

Dù nhi u ng i t i các ti u bang vòng đai tai bi n m ch máu não ăn cá hai b a hay nhi u h n m i tu n, nh ng cá th ng đ c chiên b ng d u ăn làm tăng thêm i ng kalori, ch t béo và cholesterol.

Cá chiên và tai biến mạch máu não

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Tư:, 05 Tháng 1 Năm 2011 05:45

Ng&#i M&# g&# c châu Phi ăn cá chiên nhi&# u h&# n, th&# ng g&# p 3 l&# n r&# i ng&# i M&# g&# c châu Âu. Ng&# i da đen có nguy c&# b&# tai biến mạch máu não cao h&# n ng&# i da tr&# ng dù s&# ng t&# i đâu.

H&# i Tim Hoa K&# khuy&# n cáo nên ăn cá có nhi&# u acit béo omega-3 ít nh&# t hai l&# n m&# t tu&# n b&# ng cách h&# p hay n&# ng nh&# ng không nên chiên.

Theo bà Virginia Howard, thu&# c tr&# ng đ&# i h&# c Alabama, m&# t trong nh&# ng tác gi&# chính c&# a cu&# c nghiên c&# u, thì dùng d&# u đ&# chiên cá làm gi&# m nh&# ng ích l&# i do ăn cá mang l&# i cho tim.



“Chiên cá làm m&# t acit béo omega-3 có trong cá. Do đó chúng ta c&# n ph&# i tìm nh&# ng ph&# ng

Cá chiên và tai biếng ních máu não

Tác Giả: Saigon Echo s&u t&m
Thứ Tư: 05 Tháng 1 Năm 2011 05:45

cách khác nhau đ& n&u n&ng cá.”

Cu&c nghiên c&u này n&m trong m&t ch&ng trình nghiên c&u r&ng l&n h&n do chính ph& tài tr& có tên g&i t&t là REGARDS. Ch&ng trình này nh&m xác đ&nh nh&ng khác bi&t v& vùng và ch&ng t&c đ&i v&i các b&nh v& tim và tai bi&n m&ch máu não.

Nh&ng ng&oi tham d& ch&ng trình REGARDS đ&nh vào m&t b&ng câu h&i xem h& th&ng xuyên ăn hầu, nghêu s&o, cua &c, cá ng&, cá chiên hay cá không chiên.

Bà Howard cũng nói c& dân trong vòng đai tai bi&n m&ch máu não có th& ăn cá không có nhi&u acit béo omega-3 nh& cá h&i, cá m&p hay cá ki&m.



Cá chiên và tai bi n m ch máu não

Tác Giả: Saigon Echo s u t m

Thứ Tư,, 05 Tháng 1 Năm 2011 05:45

“M t vài lo i cá chiên ăn ngon h n các lo i khác và có l vì lý do đó mà ng i ta không chiên nh ng lo i cá t t cho s c kh e.”

Bà Howard nói bà và nh ng đ ng nghi p s ti p t c theo dõi nh ng ng i tham d cu c nghiên c u trong ch ng trình REGARDS đ tìm xem h có b tai bi n m ch máu não hay là có s liên h nào trong l i ăn u ng c a h hay không.