

# ***DINH DƯỠNG VÀ ĐỜI SỐNG***

*DO BÁC SĨ PHẠM ĐỨC VƯƠNG*

## **CÁ: Thức ăn lành và bổ dưỡng**

Cá, một món ăn rất thông dụng của người Việt Nam không kể nông thôn hay thành thị, miền đồng bằng, vùng biển hay cao nguyên, giàu hay nghèo. Cá luôn có mặt và coi như là một thức ăn phổ thông, gần như không thể thiếu được trong bữa ăn. Vị trí địa đư của nước ta với một bờ biển dọc suốt chiều dài đất nước, cộng thêm hệ thống sông ngòi, kinh rạch chằng chịt và vô số kể ao, hồ đã giúp cho người dân ta luôn có cá tươi để ăn. Đó là một thuận lợi cho vấn đề thực phẩm và dinh dưỡng mà không phải quốc gia nào cũng có. Được hưởng sẵn những ưu đãi của thiên nhiên đã dành cho ta quá nhiều và dễ dàng nên đôi khi ta chưa thấy hết được giá trị dinh dưỡng cũng như sự cần thiết nên ăn cá hơn là ăn thịt.

Chúng ta hiện nay xa quê hương, không còn hàng ngày ra chợ mua cá tươi nước ngọt như: cá lóc, cá trê, cá rô, cá sặt, cá bống, cá mè, cá bông lau ... hoặc cá biển như cá thu, cá chim, cá hồng, cá bống mú, mực tươi, tôm tươi ... Các bà nội trợ một tuần , cá, tôm, mực ... đa số là đông lạnh và phải làm quen với những tên mới như : cá salmon, mackerel, tuna, trout .. có một vài loại khi phiên dịch ra tên nghe cũng quen thuộc với các bà nội trợ nhưng có khi nghe lạ hoắc vì được dịch ra từ chữ Hán.

Nhưng điều đó không quan trọng mà mục đích của bài viết này dựa theo những nghiên cứu mới trong Tập San Sức Khỏe (Health số 7/8-1999), và cuốn sách The Omega Diet : The Lifesaving Nutritional Program Based on the Diet of the Island of Crete, by Artemis P. Simopoulos and Jo Robinson (HarperPerennial, 1999), giúp cho chúng ta thấy được giá trị của CÁ một thức ăn quen thuộc đối với người Việt Nam, nay vì hoàn cảnh sinh hoạt mới đã làm cho chúng ta bớt sử dụng tới cá trong bữa ăn hàng ngày.

Theo Joseph Hibbeln, Trưởng khoa Điều trị Bệnh nhân Ngoại trú của Viện nghiên cứu Quốc gia về Nghiện rượu và lạm dụng rượu (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism), sau những nghiên cứu và phân tích dựa vào một khối lượng lớn các số liệu cũng như dữ kiện ghi nhận được từ các quốc gia tại nơi đó người ta ăn nhiều các thì có hiện tượng đảo ngược lại là số người bị suy nhược thần kinh càng ít đi. Từ đó người ta nhận thấy nếu ăn nhiều cá thì người ta sẽ mạnh khỏe và yêu đời hơn. Điều này cũng được một số nhà khoa học sau những nghiên cứu lâu dài đã tìm thấy: trong máu các người bệnh bị coi là mắc chứng suy nhược thần kinh có thành phần một chất cấu tạo chủ yếu giống như dầu cá của những người này xem ra ít hơn một cách rõ rệt so với những người khỏe mạnh. Tóm lại, ai ăn cá nhiều hoặc thích ăn cá sẽ có đời sống khỏe hơn và lâu dài hơn những người không ăn cá hoặc ít khi dùng cá trong bữa ăn.

Hiện nay con số người ở Mỹ từ 20 đến 60 tuổi có huyết áp cao đang gia tăng và đến tuổi trung niên thanh niên thường bị bệnh thật sự. Đó là ý kiến của Bác sĩ Jeremiah Stamler, bác sĩ tại bệnh viện Chicago, một chuyên gia về huyết áp cao.

Stamler nói : "Chúng tôi chuyên để ý tới cách ăn uống như là yếu tố có thể giúp chống lại việc gây bệnh cao huyết áp và chất béo Omega - 3 trong cá là chất rất đáng chú ý."

Có 4,680 người, vừa là đàn ông vừa phụ nữ, tuổi từ 40 đến 59 tuổi, sống ở Nhật, Trung Quốc, Anh và Hoa Kỳ được các bác sĩ khảo sát.

Tất cả những người này cung cấp các chi tiết về chế ăn uống của họ, kể cả việc họ có uống rượu thường xuyên hay không, cung cấp mẫu nước tiểu và mức huyết áp được đo hai lần trong 4 lần họ được các Bác sĩ khám.

Sau đó các nhà khoa học tổng kết lại đến 17 tiêu chuẩn khác nhau được xem có thể gây ảnh hưởng đến huyết áp cao thấp. Có những tiêu chuẩn được nhiều người biết đến như tuổi tác, giới tính, trọng lượng, ăn muối nhiều hay ít và có tập thể dục hay không.

Những người thường xuyên tiêu thụ chất béo Omega – 3 có mức huyết áp thấp, so với những người ít tiêu thụ loại chất béo này. Kết quả đã được các nhà khoa học đăng trên báo của hiệp hội **American Heart Association**.(AHA)

Bác sĩ Hirotsugu Ueshima thuộc Đại học Y Khoa Shiga ở thành phố Otsu, Nhật Bản, cho biết: “Với huyết áp, mỗi milimét đều là quan trọng. Ảnh hưởng của thực phẩm dù nhỏ nhưng có tính cách độc lập, vì thế khi tập trung lại chúng sẽ gây ảnh hưởng rất rõ lên huyết áp”.

Vì thế nếu bạn ăn ít muối lại, giảm một ít cân, đừng uống rượu nhiều, ăn thêm nhiều rau, hạt nguyên hạt và trái cây và nhất là tiêu thụ thêm chất béo Omega – 3 thì bạn có thể giảm được huyết áp khá rõ, theo lời bác sĩ Ueshima.

Nhưng bạn cần phải cẩn thận là không phải loại cá nào cũng chứa chất béo Omega giống nhau. Chỉ có các loại cá béo như cá hồi, cá markerel, cá chép ... thì mới giàu chất béo Omega – 3. Nên ăn cá bắt ngoài đại dương hay trong sông hồ, đừng tiêu thụ cá nuôi nông trại.

Thực vật cũng cho chất đạm như các loại hạt như Walnuts (quả óc chó) và flaxseed (hạt lanh) cũng là nguồn cung cấp chất béo Omega – 3 rất tốt, không thua gì từ cá biển, theo kết quả nghiên cứu.

Một kết quả đáng khích lệ khác là chất béo loại này rất tốt cho sự phát triển não của trẻ, ít nguy cơ bị ung thư và các bệnh về tim.

Ta thắc mắc là cái gì trong Cá đã tạo nên điều kỳ diệu trên? Câu trả lời có thể làm cho chúng ta ngạc nhiên, vì nó trái ngược với quan niệm thông thường về dinh dưỡng trong thời đại này đã in sâu vào trong đầu chúng ta, mà thoát nghe có thể ta sẽ phản đối, đó là Chất Béo hay Mỡ nhưng ở đây xin nhớ cho, đó là MỠ CÁ.

Chúng ta không xa lạ gì với dầu Cá, nhưng ít người trong chúng ta biết là nếu không có mỡ cá (các khoa học gia nghiên cứu về thực phẩm gọi nó là “Acid béo Omega – 3” thì cơ thể chúng ta không thể hoạt động một cách điều hòa được. Chất này ngoài sự tổng hợp từ linolenic acid trong đậu nành, hạt lanh (flaxseed) và quả óc chó có (walnut). Ta không thể nào tạo ra được nó mà chỉ có thể có chất này trực tiếp từ thức ăn mà thôi và acid béo Omega – 3 có sẵn chỉ tìm thấy được trong loài Cá và Sò hến, tôm, cua.

Ngoài ra ta cũng có thể nghe nói rằng loại mỡ cá này cũng rất tốt cho quả tim của chúng ta, nhưng có lẽ ta chưa biết rõ nó tốt như thế nào? Câu trả lời là acid Omega – 3s nắm vai chủ chốt trong việc làm giảm nguy cơ của các bệnh tim mạch., kể cả việc kiểm soát khả năng máu đông cục hoặc ngăn cản các mảng mỡ đóng kết trên thành vách của mạch máu, làm thư giãn thành động mạch, hạ thấp nồng độ chất béo trong máu còn gọi là chất triglycerides. Ngoài ra Omega – 3s cũng giữ cho nhịp đập của tim được ổn định. Tổng hợp lại, những ảnh hưởng của chất này đã giúp cho việc ngăn chặn bệnh nhồi máu cơ tim và bị đứng tim.

Chất béo Omega – 3s không phải chỉ tốt riêng cho tim mạch, nó còn cần thiết để cho sự phát triển hoàn chỉnh hệ thần kinh của trẻ em; nó cũng có thể làm giảm đỡ đi các cơn đau của những bệnh Tự nhiễm (Autoimmune Diseases) như là bệnh thấp khớp; và theo như các nhà nghiên cứu của Viện Đại học California Trung Tâm Nghiên cứu Ung thư Johnson ở Los Angeles thì cũng chính chất này đã ngăn cản sự phát triển các tế bào Ung thư vú và làm giảm bớt nguy cơ của căn bệnh hiểm nghèo này.

Thực ra những điều quý hóa trên chưa được liệt kê đầy đủ, hiện nay chất Omega – 3s còn giúp cho việc ngăn ngừa bệnh suy nhược thần kinh, làm ổn định tình trạng bất loạn tâm thần và làm ổn định những trạng thái bệnh tâm thần hưng cảm – trầm cảm (Maniac Depressive) cũng như làm giảm nhẹ bệnh tâm phân liệt, hoang tưởng (Schizophrenia).

Ông Andrew Stoll, Giám đốc Trung tâm Psychopharmacology tại Brigham và Women’s Hospital ở Boston nêu ý kiến là : Trong khi người ta còn có thể hi vọng rằng mỡ

cá sẽ giúp cho con người thêm nhiều điều kỳ diệu khác một cách đa dạng, Omega -3s còn tạo nên phần lớn chất béo cho não bộ, điều này có nghĩa rằng chất Omega - 3s ảnh hưởng đến não bộ và tác động tới những hoạt động của bộ óc chúng ta.

Nhưng đối với những giá trị của chất Omega - 3s như đã nói ở trên không có nghĩa là ta cứ ăn thật nhiều cá là đủ, mà còn một điều rất cần thiết phải đề cập đến là : đồng thời với ăn cá chúng ta phải giảm thiểu càng nhiều càng tốt các thực phẩm có chứa chất béo có hại.

Chất béo có hại ở đây không chỉ dành nói đến loại mỡ động vật hoặc các phó sản từ sữa như: bơ, phó mát (Cheese) danh từ khoa học thường gọi là chất béo bão hòa (Saturated) mà những nghiên cứu mới còn cho thấy một vài loại dầu thảo mộc trước nay ta vẫn cho rằng vô hại thì thật ra có lại có tác dụng xấu. Lý do là những dầu thảo mộc chúng ta thường dùng để chiên xào như: dầu bắp (corn oil), dầu hướng dương (sunflower) trong đó có một chất họ hàng rất gần với mỡ cá có Chất - Omega - 3s đó là chất Omega - 6s. Tuy nhiên, loại dầu có tác dụng xấu nhất phải đề cập đến đó là dầu đậu nành (soybean oil) vì nó nằm phần chủ yếu trong thành phần làm thành sốt mayonaise, margarine và các loại sốt trộn sà lách (salad dressing) đóng chai vốn được sử dụng rộng rãi tại Hoa Kỳ. Điều này được Bác sĩ Alexander Leaf tại Khoa nội thương của Bệnh Viện Đa Khoa Massachussetts ở Boston lưu ý rằng : tốt nhất là nên loại trừ các thứ trên càng nhiều càng tốt vì nếu chúng ta ăn nhiều cá trong đó chất Omega - 3s nhưng đồng thời ta lại ăn nhiều dầu thảo mộc trong đó có chất Omega - 6s, thì cuối cùng kết quả cũng sẽ như không, vì chất Omega - 6s có tác dụng làm triệt tiêu tất cả những lợi ích của chất Omega - 3s. Sở dĩ có điều đó xảy ra vì 2 loại acid béo này có những tác dụng đối kháng nhau trong các hoạt động quan trọng của cơ thể con người kể cả hiện tượng máu đông cục và sự co thắt của các mạch máu.

Ông Leaf sau khi so sánh giữa bữa ăn của người ta ngày xưa và hiện nay đã rút ra kết luận là hiện nay chúng ta ăn quá nhiều chất Omega - 6s, nhất là tại Mỹ. Cũng cùng ý kiến đó, bà Artemis Simopoulos, một chuyên gia nghiên cứu về chất acid béo và cũng là đồng tác giả cuốn sách The Omega Diet đã nhận định và qui trách là chính do sự tiêu thụ quá nhiều chất Omega - 6s khiến đã dẫn tới tỉ lệ cao các chứng bệnh về tim mạch, ung thư, béo phì (obese) trong số các bệnh tật mà con người ta hay mắc phải. Bà Artemis đã chỉ rõ cho thấy tỉ lệ giữa chất Omega - 6s so với Omega - 3s đã lên tới tỉ lệ 20 trên 1, cho nên theo bà thì tỉ lệ này giảm xuống chỉ còn khoảng 4 trên 1 mà thôi.

Nếu ta cần một lời khuyên nên làm thế nào để giảm tỉ lệ này thì điều tốt nhất là nên sử dụng loại dầu oliu hoặc canola và tránh ăn sốt mayonnaise, bơ thực vật margarine, chỉ nên dùng các thức ăn làm bằng dầu canola mà thôi. Lẽ dĩ nhiên, điều cần nhắc nhở là cần ăn thêm cá trong bữa ăn.

Nhưng một câu hỏi cần đặt ra là nên ăn loại cá nào ? Câu trả lời : nên ăn loại cá nào có nhiều mỡ thì càng có nhiều chất Omega - 3s. Đó là các loại cá như : cá trống (Anchovies), cá xanh (bluefish: một loại cá có nhiều ở ngoài khơi bờ biển Đại Tây Dương), cá mòi (sardines), cá thu, cá ngừ (tuna), cá hồi trout, hoặc các loại cá salmon, đều là những nguồn cung cấp đáng giá. Thí dụ như cùng một phần ăn với cá hồi Đại Tây Dương (Atlantic salmon) có gấp 18 lần hơn một miếng cá mahimahi (một loại giống cá heo).

Tuy vậy không có nghĩa là chúng ta phải ăn cá mỗi ngày. Chỉ cần hai đến ba lần trong tuần ăn cá với số lượng 6oz (tương đương với 170 gram), cá hồi, cá thu, cá salmon, bánh mì cá một lần là đủ. Nghĩa là, nếu ta ăn trong một tuần có một bữa ăn có cá salmon hoặc cá thu; rồi cuối tuần đi cắm trại hoặc tổ chức ăn BBQ, ta ăn một cá trout nướng, theo chiết tính như vậy đã tạm đủ, còn nếu ta ăn thêm một miếng bánh mì kẹp cá nữa là ta đã đạt mức nhu cầu bình thường rồi.

Thay thế vào đó ta cũng có thể làm một việc đơn giản là uống 1 viên dầu cá thì nó có tác dụng tương tự. Nhưng chỉ trừ những trường hợp bất khả kháng phải dùng đến viên dầu cá đó nếu không có cách nào khác, chứ còn tội gì mà phải làm như vậy khi ta còn muốn thưởng thức được mùi vị đặc biệt của từng loại cá, theo mỗi cách nấu cách nướng khác nhau bằng khẩu vị của mình.