

Ẩm thực châu Á và sức khỏe tim mạch

Người Mỹ gốc Á bao gồm các nhóm chủng tộc và dân tộc có nguồn gốc từ một số khu vực và quốc gia trên thế giới. Mỗi nhóm người có truyền thống và sở thích riêng biệt, trong đó có cách chế biến và thưởng thức đồ ăn khác nhau. Cũng giống như tất cả các kiểu ăn uống, một số đặc tính của thực phẩm hoặc cách ăn uống nhất định có thể làm tăng hoặc giảm nguy cơ mắc bệnh tim và tiểu đường.

Nhiều món ăn châu Á được làm từ đậu nành và các nguồn protein thực vật khác tốt cho sức khỏe, trà không đường, trái cây và rau củ. Tuy nhiên, ngũ cốc nguyên hạt và chất xơ có trong ngũ cốc tinh chế như gạo trắng lại có thể bị hạn chế. Lượng hấp thụ chất béo bão hòa và natri cũng có thể ở mức quá cao do sử dụng dầu dừa, dầu cọ và các loại gia vị như nước tương.



Khác biệt về mặt địa lý trong ẩm thực

Bạn nên nắm được kiến thức cơ bản về những điểm khác biệt trong ẩm thực châu Á để biết những món ăn địa phương nào mang lại lợi ích cho sức khỏe – và những món ăn nào cần được cải thiện về mặt dinh dưỡng.

Dưới đây là một số điểm khác biệt chính trong ẩm thực địa phương.

Chế độ ăn uống ở Đông Nam Á gồm có:

- Cách thức chế biến tốt cho sức khỏe, chẳng hạn như nướng, xào và om.
- Sử dụng protein nạc từ gia cầm và cá.
- Các món ăn bao gồm rau củ và nước ép cam quýt.

Tuy nhiên, ẩm thực Đông Nam Á cũng cần được cải thiện về dinh dưỡng vì thường thiếu trái cây tươi. Ngoài ra, họ còn đưa vào thức ăn một lượng lớn chất béo bão hòa và muối từ các loại dầu ăn như dầu dừa, dầu cọ và các nguyên liệu khác như nước tương, nước mắm và nước cốt dừa.

Chế độ ăn uống ở Nam Á được biết đến với:

- Các món chay chứa nhiều chất xơ từ thực phẩm từ đậu lăng, đậu Hà Lan và các loại đỗ.
- Sử dụng nhiều gia vị để tạo hương vị như thì là Ai Cập, cà ri và đinh hương.
- Bổ sung rau củ vào nhiều món ăn và món hầm.
- Roti lúa mì nguyên hạt.

Tuy nhiên, ẩm thực ở khu vực này cũng sử dụng nhiều ngũ cốc tinh chế và gạo trắng, nhiều chất béo bão hòa và cholesterol từ thịt và dầu dừa, đồng thời cũng thiếu trái cây tươi.

Chế độ ăn uống ở Đông Bắc Á bao gồm:

- Protein từ đậu nành.
- Nguyên liệu tươi.
- Nhiều cách thức chế biến đa dạng như hấp, luộc, hầm, rang và áp chảo.
- Cá, hải sản và gia cầm.
- Mì kiều mạch trong các món ăn Nhật Bản.

Tuy nhiên, chế độ ăn uống ở Đông Bắc Á cũng chứa lượng chất béo bão hòa và cholesterol cao từ protein động vật và thịt nội tạng, thiếu chất xơ và nhiều muối do sử dụng các loại thịt hộp và gia vị như đậu nành và nước mắm.

Cách vừa thưởng thức ẩm thực văn hóa châu Á vừa bảo vệ trái tim:

- Chuyển sang sử dụng nhiều ngũ cốc nguyên hạt hơn, chẳng hạn như gạo nâu hoặc gạo đen, mì kiều mạch và bột ngũ cốc nguyên hạt.
- Ngoài việc bổ sung các sản phẩm từ đậu nành và cá, hãy sử dụng phần nạc của thịt bò, thịt lợn và thịt gà, đồng thời giảm tiêu thụ thịt nội tạng.
- Sử dụng nước cốt dừa ít béo hoặc thay thế bằng các sản phẩm không chứa sữa khác.
- Thay thế các loại dầu ăn chứa nhiều chất béo bão hòa (dầu dừa, dầu cọ, bơ sữa trâu) bằng các loại dầu chứa ít chất béo bão hòa hơn (dầu canola, dầu rum, dầu hướng dương).
- Chọn thực phẩm có hàm lượng muối thấp và tiếp tục sử dụng các loại thảo mộc và gia vị tươi hoặc khô để tạo hương vị cho thực phẩm.
- Tăng cường sử dụng sữa hoặc các sản phẩm không làm từ sữa để tăng cường canxi và vitamin D.