



# BÀN NGANG Làm sao để Hạ cholesterol mau

Già Hoàng



TÁN

ĐỌC



\*\*\*\*\*

Kỳ trước đã đề cập đến vấn đề thể dục nay xin trình bày giai đoạn hai để giảm cholesterol đó là : Ăn Uống.

## II ĂN UỐNG:

Ăn là một khoái trong tứ khoái: ăn, uống, ngủ, nghỉ của con người. Nói rộng ra tất cả mọi sinh vật trên đời kể cả cây cỏ nếu không ăn sẽ chết, song lâu chết hơn là thờ. Ăn để mà sống hay sống để mà ăn là hai quan niệm khác nhau tùy thuộc vào sự chọn lựa, suy xét của mọi người. Ở đời nếu không cần ăn mà sống thì thế giới bớt chiến tranh đi nhiều.

**1) Ăn:** ở đây ông Bằng chỉ hướng Ăn với mục đích rất giản dị: ăn làm sao để lành mạnh hoá đời sống, để đỡ bệnh tật và đỡ cholesterol.

Muốn vậy ta không thể ăn theo kiểu sau:

“Ăn rồi nằm ngả nằm nghiêng,  
Đứa nào lấy tớ thì khênh tớ về.”

Hoặc:

“Ăn thì chọn những miếng ngon,  
Làm thì chọn việc con con mà làm.”

Lại nữa:

“Ăn như rồng cuốn, nói như rồng leo,  
làm như mèo mửa.”

Hay là:

“Ở hiền thì lại gặp lành,  
Ăn bơ làm biếng gặp anh đứng đường?”

Đang ngon chón đọc đến đây, ông bị cháu chặn họng:

- Ông ơi, sao ăn bơ (beure tiếng Pháp, butter tiếng Mỹ) lại gặp anh đứng đường là làm sao?

Hơi bực mình vì bị cháu kê tù đứng vào họng nhưng ông cũng bật cười với câu hỏi ngộ nghĩnh, nên ông sí xóa:

- Ở Việt Nam ta, làm gì có bơ. Người ta dùng mỡ và một số loại dầu thực vật như dầu đậu phộng, dầu dừa v.v... câu ca dao trên ý nói những kẻ lười biếng thì sẽ gặp kẻ lười biếng là kẻ đứng đường, đứng đường để đi ăn xin, ăn mày ấy Tú ơi, chứ không liên quan gì tới bơ sữa cả.

Ở Mỹ thực phẩm chan hòa rất ít ai bị chết đói, ngược lại rất nhiều người chết no vì ăn quá nhiều bơ sữa, mỡ động vật gọi là saturated fat, loại này cũng có trong dầu thực vật như dầu dừa (coconut oil, dầu cọ, dầu kê (palm kernel oil). Ta nên dùng unsaturated fat là chất béo lỏng có trong dầu đậu phộng, dầu bắp, dầu olive, sunflower, avocado (quả bơ).

Dầu olive có nhiều omega-3 cũng như cá salmon là loại mỡ tốt: tuy nhiên khi chiên xào với nhiệt độ cao loại dầu này sẽ mất ảnh hưởng tốt, để thay thế dùng dầu canola tương đương với olive, lại rẻ. dùng dầu olive ăn sống như trộn xà lát là tuyệt hảo. Vì lẽ đó khí ép đầu trên nhãn họ đề “Cool Press” là loại tốt và đắt tiền. Ngay cả khi dùng bất cứ loại dầu nào để chiên một lần thôi rồi đổ đi, không nên tiếc bằng cách để trong tủ lạnh dùng lại lần sau đó là lời khuyên của các nghiên cứu về dinh dưỡng. Liệu các nhà hàng bán

đồ chiên sẵn có làm như vậy không? Cho nên ăn nhà hàng, ăn tiệc có cái bất lợi như thế đấy.

Tô bún bò với giò heo, huyết heo thơm nức mùi sả; tô phở bò tái gầu, nạm, gân xách; phở gà đi bộ với những miếng thịt thái mỏng viên da vàng óng; ngày tư ngày Tết: bánh chưng xanh, thịt mỡ, dưa hành câu đối đỏ; chesse cake, butter cake thơm lừng mùi bơ sữa, ice cream, vanilla bean, chocolate đủ mùi vị liệu chúng ta có thể làm ngơ được không???

Miếng ngon càng hấp dẫn bao nhiêu càng nhiều tai hại bấy nhiêu cho sức khỏe. Bác sĩ khuyên mọi người mỗi tuần chỉ nên ăn hai cái hạt gà, nhưng ông Bằng ăn bấy cái, song chỉ lấy một cái lòng đỏ và bỏ sáu cái lòng đỏ kia đi. Vứt thùng rác 6 cái lòng đỏ, cái nào cũng vàng ngậy, xinh xắn, trong lòng thấy tiêng tiêng. Trong lòng đỏ trứng trung bình chứa 215 mg cholesterol xấu, lòng trắng lại không có gì. Xin ghi nhớ nhu cầu hàng ngày của mọi người là 300 mg cholesterol mà thôi.

Ăn cá tốt hơn ăn thịt, chọn cá càng béo càng tốt vì mỡ cá chứa nhiều omega-3 làm giảm cholesterol xấu. Tuy nhiên không vì vậy mà ăn cá tràn cung mây. Có những loại cá bị nhiễm thủy ngân (mercury) do ô nhiễm của các chất phế thải đổ xuống biển, cá nhỏ ăn phải, rồi cá lớn ăn cá nhỏ, sinh ra chất độc methyl-mercury. Ăn phải cá này



nạn nhân bị nhiễm độc sinh ra hư não, hư thận, mất thị giác, đi đứng run rẩy, với đàn bà có thể sinh quái thai. Chất mercury lẫn vào tế bào cơ thể làm óc giảm tăng trưởng, làm mất trí nhớ. Vì vậy khi ăn cá cũng phải kén chọn từng loại, có loại chỉ nên ăn một lần trong tuần, có loại hai tuần nên ăn một lần chứ không ăn hàng ngày hay hàng tuần. Cá salmon, sardine sole, fresh water cat fish, tilapia, farm raised trout là những loại đứng đầu bảng tương đối an toàn song cũng không vì thế mà ăn hàng ngày nhất là đối với các bà bầu, cho con bú: phải ăn hạn chế cái loại cá như sword fish, shark, tittlefish, king mackerel và marlin, đàn bà có thai không nên ăn, phải kể thêm đến trẻ con. Các người lớn chỉ nên ăn mỗi tháng một lần.

Về rau trái thường rất tốt cho mọi người, kể cả ngũ cốc “com tẻ là mẹ ruột” ai dám nói chán com là có cơ hội đi về với ông bà đấy. Để ăn kèm hay thế ta có ngô, khoai, sắn. Cũng phải kể đến các loại đậu như đậu nành (đại đậu), đậu đỏ, đậu xanh... Cứ gì Tây Mỹ ta đã lấy rau trái làm chuẩn từ khuya rồi:

*“Đi đâu mà chẳng biết ta  
Ta ở kẻ Láng vốn nhà trồng rau.  
Rau thơm, rau húng, rau mùi,  
Thìa là, cải cúc, đu mùi hành hoa.  
Mồng tơi, muống đắng, ớt, cà,  
Bí đao, đậu ván vốn nhà trồng nên.  
Anh giúp em đôi quang gánh tám  
giẻ cho bền,  
Mượn người lịch sự gánh lên kinh  
kỳ.”*

Rau càng xanh càng tốt. phải kể đến mùng tơi (spinach) và kale. Trong rau xanh đậm có lutein có khả năng ngăn ngừa hư võng mạc, giảm bệnh mắt cườm, chống lại free radicals gây hư hại thủy tinh thể.

Trong bài ca dao ngắn kể trên cũng nhắc đến cà, thông dụng nhất là cà chua, ở Đức được dân tặng cho mỹ danh là Trái Táo của Thiên Đường (the Appels of Paradise). Cà chua càng đỏ càng tốt, càng nhiều vitamin như: A, C, potassium, chất

đậm, chất xơ và lycopene, tương tự như carot. Amino acid rất cần cho con người. Cơ thể người lại không sản sinh ra chất này nên phải nhờ vào sự ăn uống, chính lycopene trong cà chua đã là một phần trong amino acid; cùng họ hàng với carotenoids và sinh tố C, E. cà chua tươi chín chứa 90% lycopene. Đàn ông có 50% lượng lycopene sẽ tránh được nguy cơ bệnh tim mạch và tai biến mạch máu não. Chất beta caroten có trong cà chua còn giúp ngừa các bệnh ung thư màng mắt, miệng và bao tử.

Một đoạn ngắn ca dao nói về rau nữa như:

*“Cuối thu trồng cải trồng cần  
Ăn rong sáu tháng cuối xuân thì tàn.  
Bấy giờ rau muống đã lan,  
Lại ăn cho đến thu tàn thì thôi.  
Mùa nào thức ấy lần hồi,  
Lọ là đem của cho người ta ăn.”*

**Rau muống:** Người ta thường nói dân Bắc kỳ hay dân rau muống, Nam kỳ là dân giá sống nhưng nay thì rau muống và giá sống nhậy hết cả tam kỳ. Rau muống bảy món ăn không bao giờ chán. Rau muống xào tôi ăn với đậu rán và kinh giới, nước rau muống (luộc sơ trước khi xào) vắt chanh với vài quả cà pháo đối với ông Bằng còn ngon hơn nem công chả phượng (ông Bằng chưa được ăn món này bao giờ sao lại so sánh?) (có gì đâu bởi nghe làm sao ông “tào hao” (bất chước) làm vậy ấy mà.

Ngày nay rau muống đã được đưa lên bàn mổ để phân chất, thấy các chất Hentriacontain, sitosterol; cứ 100 gr đọt rau muống thì có 34.3 protein, 3.9 fat, 10.2 chất xơ, 48.9 total carbohydrate và 13.9 chat tro.

Ngoài ra còn có vitamin C, B-carotene, calcium, sodium, chất sắt, potassium v.v... Và rau muống còn có sinh tố E tốt cho bệnh tim mạch. Tóm lại rau muống có rất nhiều chất giúp cho cơ thể con người. Ở miền quê Việt Nam rau muống nhiều đến

nỗi người ta còn cắt nhỏ ra trộn với cám cho heo ăn và heo cũng rất thích thú với món này.

Trái cây, hoa quả thì bất cứ xứ nào cũng trồng quá nhiều, một vài loại thông dụng như nho, lê, táo, cam quýt, chanh, xoài, đu đủ v.v... mỗi thứ mỗi vị, thứ nào cũng có ích lợi cho con người với tính chất đặc biệt của nó, nếu phân tích kỹ càng từng thứ một e quá dài làm mỏi mắt bạn đọc.

**2) Uống:** nói đến uống thì người ta liền tưởng ngay đến nước. Nước cấu tạo hoá học là H2O (hydro oxy), nước là một chất lỏng không mùi, không vị nhưng lại rất cần cho sự sống trong địa cầu, nước cần cho mọi người mọi vật như cần hơi thở vậy. Trong thân thể người ta nước chiếm khoảng 65%. Không có nước người, cây cỏ khô héo và chết.

Nước ở nhiều trạng thái khác nhau:

*“Nước có khi trong khi đục,  
Người có kẻ tục kẻ thanh.”*

Ở đây ông Bằng không dám bàn đến quốc gia đại sự (việc nước), cũng không dám loạn ngôn về vấn đề nhân sinh quan mà chỉ bó hẹp nước trong vấn đề dinh dưỡng, dùng nước, uống nước sao cho lành, cho lợi.

Ông Bằng có nhiều bạn già hay hỏi han tâm sự:

- *Bác nghĩ rằng khi uống thuốc uống với sữa, cà phê, hay bia?*

Được hỏi đúng chỗ ngứa vì ông Bằng vừa đọc mục này trong báo chợ tuần trước nên ông thao thao:

- *Nước lọc, nước tinh khiết là tốt nhất, đừng tưởng rằng bất cứ nước gì miễn làm trôi viên thuốc qua cổ là được. Nước có ảnh hưởng rất lớn đến tác dụng điều trị của thuốc. Nước hòa tan thuốc để đưa thuốc xuống ruột rồi thuốc thấm thấu vào máu và cơ thể. Tuyệt đối không uống thuốc với rượu vì rượu làm lưu lượng máu tăng lên, rượu kích thích tiêu hóa làm tăng sự thấm*



thấu của thuốc hơn là khi không có rượu. Cũng không uống thuốc với sữa vì trong sữa có calci caseinate kết hợp với nhiều chất khác nhau, tùy loại thuốc làm thuốc không tan, tất nhiên làm giảm hiệu quả của thuốc.

Nước trà, cà phê, ca cao, chocolate đều có kích thích tố (cafein) hiệp với các thuốc uống cũng có tác dụng kích thích thần kinh.

Khi uống thuốc ta nên uống với nhiều nước để thuốc khỏi ở lâu trong thực quản, thuốc hòa tan nhanh trong nước sẽ thấm thấu nhanh hơn.

Riêng đối với calcium ta lại nên uống với nước cam, nước cam có acid, hòa tan thuốc mau gấp hai, ba lần khi uống với nước thường, calcium sẽ được thấm thấu mau, để không bị thải ra ngoài.

Đặt biệt nước còn có một tác dụng “thần kỳ” không liên quan gì đến y học đó là lời khuyên của các tâm lý gia: khi đang quá nóng nảy, giận dữ bạn hãy: Nam: uống từ từ 7 ngụm nước, Nữ: 9 ngụm sẽ đưa cơn giận, cơn nóng xuống (không biết xuống đâu?) bởi “cả giận mất khôn”. Hết giận bạn vẫn là người khôn ngoan phải không ạ?

Hút thuốc hại phổi, gây ung thư, uống rượu mạnh hư gan, song uống rượu nhẹ, mỏng mỏng, điều độ, in ít thì lại tốt bởi rượu làm máu lưu thông mạnh hơn, tổng mỡ độc (LDL-C) ra ngoài, trong đó có rượu vang đỏ. Ông Bằng không thuộc loại chén chú, chén anh, chén bác, không họ hàng gì với Lý Bạch thi gia, ông chỉ nhân nha một ngày vài ba ngụm sau bữa ăn, tổng cộng chưa đầy một ly trong ngày.

Rượu nho tên Mogan Davis, được làm bởi nho concord, alcohol thấp 11%, để đưa cay vài ba miếng thịt bằng đầu ngón tay. Rượu này rẻ, bán đầy ở các siêu thị, khoảng trên dưới ba đồng một chai.

Cholesterol của ông Bằng cao, với thiên hạ là chuyện nhỏ

nhưng với ông nó to như cái đình nên ông khua chuông, đánh mõ ba làng bảy xóm phải nhức lỗ nhĩ. Một người bạn trẻ mách ông:

- *Bác thử uống Red Yeast Rice (men gạo đỏ) coi có công hiệu không? Vì mình uống hơn hai tháng nay cholesterol còn hai trăm thôi ạ. Có bệnh vãi từ phương, ông Bằng vớ ngay lấy cơ hội như người sắp chết đuối vớ được cọc. Phóng tới Vitamin shop, trước khi quyết định mua, ông yêu cầu tiệm thuốc in cho ông một tờ nói về công dụng của loại Men Gạo Đỏ ra sao. Quả thật nó có giúp cho hạ cholesterol. Đọc kỹ nhãn hiệu ông thấy:*

Nature's Plus  
Herbal Actives  
RED YEAST RICE  
GOOME  
Botanical Supplement  
Ingredients: Red yeast rice (Monascus purpureuse) cùng với :  
mycrocrustalline, cellulose, silica, vegetable cellulose và purified water.

Đúng là quảng cáo không công, song ông nghĩ “Phúc chủ lộc thầy” ai dùng mà hiệu nghiệm biết đâu ông chẳng trở thành “thầy mách lẻo”.

Ông Bằng cũng xin trình làng thời khoa biểu, gọi cho sang là cái program trong ngày của ông.

Sáng dậy không sớm không trễ khoảng 7 giờ chẳng đánh răng súc miệng ông uống:

Sáng

1) 1 ly nước (khi là nước lọc, khi thì nước trà, gạo lức đỏ, gạo than, đậu đen, đậu đỏ rang vàng đun kỹ lấy nước).

2) Đi bộ từ 30 phút tới 50 phút.

9:00 AM về nhà uống :

3) 1 ly gồm ½ sữa tươi non fat pha với ½ lon sữa Ensure cộng với 2 thìa Flaxseed rang thơm xay nhỏ như muối mè.

Trưa:

4) trước 12 giờ ăn cơm thường hoặc cơm gạo lức nếp.

Chiều:

5) cũng ăn như buổi trưa khoảng 3, 4 giờ.

Trước tối:

6) Đi bộ từ 30 phút tới 50 phút.

Tối:

7) Ăn cơm hoặc lức nếp.

Xen kẽ sáng, trưa, chiều, tối là trái cây, mùa nào thức ấy, bất cứ trái gì: chuối, nho, cam, lê, táo, xoài, dưa, dưa đỏ, dưa bở v.v...

Sau mỗi bữa ăn, uống ¼ ly rượu vang đỏ. Mỗi ngày uống 4 viên vitamin (uống 4 lần chứ không uống chung 1 lúc vì để cho thuốc ngấm từ từ.

a) Red yeast rice.

b) 1 viên centrum silver: A thru Z SELECT with Lycopene plus lutein (tốt cho mắt) (antioxidants, vitamin, minerals.)

c) Một hay hai viên calcium (uống với nước cam mỗi lần uống một viên, không uống hai viên một lần.

Với chương trình như trên ông Bằng đã tuân thủ ráo riết luôn ba tháng sau khi được kết quả thử máu: cholesterol 185. LDL: 51. HDL

Xin bật mí: trước đó ông Bằng đi bộ, ăn uống như trên nhưng không đều đặn. Tuy nhiên với men gạo đỏ đây là lần đầu tiên ông thử. Kỳ này ông nhấn mạnh đến:

- Đi bộ đều đặn.

- Cơm gạo lức.

- Red yeast rice.

Kính chúc quý vị: Giàu Tiền – Giàu Của – Giàu Sức Khỏe (cố gắng sẽ thành công) tuy:

“Đại phú do thiên, tiểu phú do cần, Thức khuya, dậy sớm tảo tần cho quen.”

Xin đổi ra là:

“Thức khuya dậy sớm đi bộ cho đều cho siêng.”

## Già Hoang góp nhặt

