

Các Chất Chống Ôxy Hóa và Chế Độ Ăn Của Quý Vị

Các chất chống ôxy hóa là gì?

Các chất chống ôxy hóa là các dưỡng chất tìm thấy có tự nhiên trong thực phẩm, nhất là trong các loại rau cải và trái cây có màu sậm và màu sắc sáng. Một chất chống ôxy hóa có thể là một sinh tố, một khoáng chất, hoặc một chất hóa sinh thực vật (một chất có tự nhiên trong thực vật).

Các chất chống ôxy hóa bảo vệ các tế bào của cơ thể quý vị không bị hư hại gây nên bởi các phân tử có hại được gọi là các phân tử có gốc tự do (loạn ly tử). Một số các loạn ly tử được tạo ra trong các tiến trình bình thường của cơ thể như hít thở, tập thể dục và tiêu hóa thực phẩm. Một số khác là từ khói thuốc lá và các chất ô nhiễm trong không khí, nước và thực phẩm.

Một chế độ ăn giàu chất chống ôxy hóa giúp quý vị được mạnh khỏe và ngăn ngừa các bệnh kinh niên chẳng hạn như ung thư, bệnh tim và bệnh thoái hóa võng mạc do tuổi già (AMD).



Các bước quý vị có thể thực hiện

1. Ăn thực phẩm có các chất chống ôxy hóa

Ăn thực phẩm giàu chất chống ôxy hóa như rau cải, trái cây, hạt nguyên cám, rau đậu (đậu khô, đậu hạt và đậu lăng), các loại hạt, hạt và gia vị là cách tốt nhất để có được các chất chống ôxy hóa. Thực phẩm nguyên chất chứa nhiều chất chống ôxy hóa khác nhau có tác dụng chung cung cấp sự bảo vệ tốt nhất cho sức khỏe quý vị.

Đây là một số các chất chống ôxy hóa phổ biến và các nguồn thực phẩm của chúng:

- 1 **Sinh tố C** có trong ổi, ớt ngọt (đỏ, vàng, xanh lá cây), trái kiwi, dâu tây, các loại trái có chất chua, đu đủ, búp cải nhỏ Brussels (Brussels sprouts), bông cải xanh, các loại lá rau cải, cà chua và khoai tây.

- | **Sinh tố E** có trong hạt hạnh nhân, hạt hoa hướng dương, dầu thực vật, lá rau cải, đậu phộng và bơ đậu phộng, khoai lang ta và trái bơ.
- | **Selenium là** một khoáng chất có trong các loại hạt của Ba Tây, cá, hải sản có vỏ, thịt, gia cầm, các sản phẩm hạt, mầm lúa mì, cám lúa mì, các loại đậu hạt, cám yến mạch và trứng.
- | **Nhóm chất carotene (carotenoids)** bao gồm beta carotene, lutein và lycopene. Carotenoids thường có màu vàng, màu cam hoặc màu đỏ. Chúng được tìm thấy có trong cải xoăn, cà chua và các sản phẩm của cà chua, rau dền, khoai ta, cà rốt, rau cải có lá, bí, bí rợ, ổi, dưa hấu, bưởi, trái mơ, bông cải xanh và dưa lưới. Một số carotenoid, chẳng hạn như beta carotene, được thay đổi thành sinh tố A trong cơ thể. Các chất này được hấp thụ tốt nhất khi ăn với một số lượng nhỏ chất béo.
- | **Các flavonoid** bao gồm các anthocyanidin, flavonol và isoflavonol, thường có màu vàng hoặc màu xanh dương. Chúng được tìm thấy có trong các loại trái dâu (nhất là các trái dâu cò màu sẫm), các quả anh đào, nho đỏ, củ hành, trái táo, cacao, trà (nhất là trà xanh), trái cây có vị chua, rau đậu, cần tây, sô-cô-la, các trái ô liu, đậu nành, các sản phẩm làm từ đậu nành và các hạt nguyên cám, lúa mì nguyên cám.
- | Một số các chất chống oxy hóa khác và các nguồn thực phẩm của chúng bao gồm:
 - Co-enzyme Q10:** thịt, gia cầm, cá, dầu ô liu và dầu canola, các loại hạt và hạt
 - Glutathione:** rau dền, trái bơ, măng tây, đậu bắp
 - Curcumin:** nghệ
 - Betalain:** củ cải đường
 - Lipoic acid:** rau dền, bông cải xanh, cà chua, đậu hạt (peas), búp cải nhỏ Brussels
 - Resveratrol:** nho, trái việt quất, đậu phộng.

2. Ăn thêm thực phẩm có gốc thực vật

- | Thử cho thêm các loại rau cải và trái cây khác nhau vào các bữa ăn chính và ăn dặm của quý vị. Ăn thêm những loại quý vị thích.
- | Lấy đầy ít nhất $\frac{3}{4}$ đĩa thức ăn của quý vị với các thực phẩm thực vật chẳng hạn như rau cải, trái cây, các loại hạt nguyên cám, rau đậu, hạt và hạt.
- | Thường xuyên ăn ít thịt hơn. Thử những công thức nấu ăn khác bằng cách dùng các loại hạt, hạt, đậu hũ và các thực phẩm đậu nành khác,

rau đậu, cá và trứng. Tìm những món quý vị ưa thích.

- 1 Dùng các loại chất béo lành mạnh chẳng hạn như bơ các loại hạt hoặc hạt và trái bơ cũng như dầu thực vật chẳng hạn như dầu canola, dầu ô liu, hoặc dầu đậu nành khi quý vị nấu ăn hoặc chế biến thực phẩm. Các chất béo và dầu tốt cho sức khỏe chứa các chất chống oxy hóa và giúp quý vị hấp thụ một số dưỡng chất tốt hơn.
- 1 Dùng ít nước khi hấp hoặc làm chín rau cải trong lò vi ba. Điều này giúp ngăn ngừa chất chống oxy hóa bị tan vào trong nước.

3. Hãy cẩn thận với các chất bổ trợ chống oxy hóa/

Các thuốc bổ chống oxy hóa, nhất là với các liều cao, chưa chứng minh cho thấy ngăn ngừa được bệnh kinh niên và có thể có hại cho sức khỏe của quý vị. Hãy nói chuyện với chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch hoặc hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi dùng các thuốc bổ trợ chống oxy hóa. Tùy theo sức khỏe tổng quát của quý vị, chế độ ăn uống, và bất cứ các thứ thuốc hoặc chất bổ trợ nào quý vị đã dùng, một loại thuốc bổ chống oxy hóa có thể gây hại nhiều hơn là làm lợi.

Các chất chống oxy hóa có bảo vệ chống lại sự viêm sưng hay không?

Một số thực phẩm chứa các chất chống oxy hóa có thể có các tính chất chống viêm sưng. Thay vì chỉ chú trọng vào các thực phẩm và dưỡng chất riêng lẻ, tốt nhất là ăn theo một chế độ ăn uống lành mạnh. Các ví dụ của Tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada, ăn theo chế độ ăn của Địa Trung Hải, ăn theo chế độ DASH hoặc chế độ ăn Portfolio. Các chế độ ăn này sẽ bảo đảm quý vị hấp thụ được các dưỡng chất khác nhau, bao gồm các chất chống oxy hóa hoạt động chung với nhau để hỗ trợ cho một sức khỏe tối ưu và sự kháng kiên.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

8-1-1 cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn

ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthy-eating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.