

## Chất xơ và Sức khỏe của Bạn Fibre and Your Health

### Chất xơ là gì?

Chất xơ, hay còn gọi là chất xơ thực phẩm, là một phần của các thực phẩm từ thực vật mà cơ thể không thể tiêu hóa. Chất xơ có trong rau củ và trái cây, thực phẩm từ ngũ cốc nguyên hạt, các loại quả hạch (nuts) và hạt (seeds), và đậu (beans), đậu Hà Lan (peas) và đậu lăng (lentils) khô. Chất xơ có thể là loại không hòa tan hoặc hòa tan. Hầu hết các thực phẩm đều có sự kết hợp của cả hai loại.

Hướng dẫn về thực phẩm của Canada khuyên bạn nên ăn các loại thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt như yến mạch, hạt quinoa và gạo lứt (brown rice). Ngũ cốc nguyên hạt bao gồm tất cả các phần của hạt và có nhiều chất xơ hơn ngũ cốc tinh chế. Các loại ngũ cốc này cũng có nhiều vitamin và khoáng chất hơn.

### Tại sao chất xơ lại quan trọng?

Ăn thực phẩm giàu chất xơ có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim và ung thư trực tràng/ruột kết.

**Chất xơ không hòa tan** có thể giúp ruột của bạn khỏe mạnh và ngăn ngừa táo bón.

**Chất xơ hòa tan** có thể giúp:

- Giảm mức cholesterol trong máu của bạn
- Kiểm soát lượng đường trong máu của bạn
- Giúp bạn cảm thấy no lâu hơn

### Tôi cần bao nhiêu chất xơ?

Tùy thuộc vào độ tuổi và giới tính của bạn, hãy đạt mục tiêu hấp thụ lượng chất xơ như sau mỗi ngày:

Tuổi (năm)	Nam	Nữ
1 đến 3	19 g	19 g
4 đến 8	25 g	25 g
9 đến 13	31 g	26 g
14 đến 18	38 g	26 g
19 đến 50	38 g	25 g
51 đến 70 trở lên	30 g	21 g
Đang mang thai (bất kỳ độ tuổi nào)	/	28 g
Đang cho con bú sữa mẹ (bất kỳ độ tuổi nào)	/	29 g

g = gram

Những người bị bệnh đường ruột có thể không ăn được một lượng lớn chất xơ, hoặc có thể phải hạn chế một số nguồn thực phẩm có chất xơ. Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc

sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hành nghề của bạn để biết lượng chất xơ phù hợp với bạn.

### Tôi có thể tăng lượng chất xơ ăn vào bằng cách nào?

Hãy bổ sung chất xơ vào chế độ ăn của bạn một cách từ từ để hạn chế bị đầy hơi, đau bụng và khó chịu. Trong khi bạn tăng lượng chất xơ mình ăn thì hãy uống thêm chất lỏng chẳng hạn như nước để giúp cho phân được mềm. Dưới đây là một số gợi ý để ăn nhiều hơn các thực phẩm giàu chất xơ mỗi ngày:

- Bao gồm một loại rau củ hoặc trái cây trong mỗi bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ.
- Bắt đầu ngày mới với ngũ cốc ăn sáng nguyên hạt như yến mạch hoặc bánh mì ngũ cốc nguyên hạt
- Thêm gạo lứt (brown rice) hoặc gạo hoang (wild rice), hạt quinoa, lúa mạch nguyên cám (pot barley) hoặc tấm lúa mì (bulgur) đã nấu chín vào món súp, salad hoặc món xào của bạn
- Thêm đậu lăng hoặc hạt đậu đã nấu chín vào súp, thịt hầm, nước sốt mì ống hoặc salad của bạn
- Thêm trái cây khô, quả hạch (nuts) hoặc hạt (seeds) vào sữa chua, bánh nướng xốp (muffins) hoặc salad, hoặc ăn riêng các loại thực phẩm này

Nếu bạn thấy khó ăn đủ lượng chất xơ từ thực phẩm, hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hành nghề của bạn về một thực phẩm chức năng bổ sung chất xơ.

### Các Gợi ý để Đọc Nhãn Thực phẩm

Hãy kiểm tra bảng thông tin dinh dưỡng trên thực phẩm đóng gói để biết lượng chất xơ trong một khẩu phần. Hãy tìm các nhãn ghi nguồn chất xơ “cao” hoặc “rất cao”, có nghĩa là thực phẩm có ít nhất 4 đến 6 gram chất xơ trong mỗi khẩu phần.

Để xác định thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt, hãy kiểm tra danh sách thành phần để tìm từ “ngũ cốc nguyên hạt”, đứng sau tên của loại ngũ cốc là một trong những thành phần đầu tiên. Ví dụ, hãy tìm bột ngũ cốc nguyên hạt được ghi là thành phần đầu tiên trong bánh mì. Các loại thực phẩm từ lúa mì nguyên cám, chẳng hạn như bánh mì làm từ lúa mì nguyên cám 100%, có thể không phải là ngũ cốc nguyên hạt nhưng chúng vẫn là nguồn cung cấp chất xơ dồi dào.

Để biết thêm thông tin dinh dưỡng, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký nghề.

## Các Nguồn Thực phẩm chứa Chất xơ

Thực phẩm	Khẩu phần Ăn	Tổng lượng Chất xơ (gram)
<b>Rau củ và trái cây</b>		
Táo, có vỏ	1 trái vừa	3.5
Bơ trái	½ trái	6.7
Chuối hoặc kiwi	1 trái vừa	2.1
Mâm xôi đen (blackberries) hoặc mâm xôi đỏ (raspberries)	125 mL hoặc ½ chén	4.1
Bắp cải bi-xen (Brussel sprouts)	4 bắp	3.1
Bắp/ngô, cà-rốt hoặc bông cải xanh (broccoli), nấu chín	125 mL hoặc ½ chén	2.2
Đậu Hà Lan xanh, đông lạnh, nấu chín	125 mL hoặc ½ chén	3.7
Xoài	1 trái	3.3
Rau củ tổng hợp (mixed vegetables) hoặc khoai lang (yam), nấu chín	125 mL hoặc ½ chén	2.8
Lê, đóng hộp, cắt đôi	125 mL hoặc ½ chén	2.1
Lê, có vỏ	1 trái vừa	5.3
Khoai tây, có vỏ	1 trái vừa	4.0
Đậu vàng (yellow beans), nấu chín	125 mL hoặc ½ chén	9.7
<b>Các loại ngũ cốc</b>		
Tất cả các loại ngũ cốc có cám (bất kỳ loại nào)	30 g	10.0*
Cám ngũ cốc cán dẹt	30 g	4.6*
Cám ngũ cốc, cám lúa mạch tự nhiên 100%	30 mL hoặc 2 mc	3.1
Bánh mì, ngũ cốc lên mầm	35g hoặc 1 lát	3.3 đến 5.0*
Cám yến mạch, ăn liền	175 mL hoặc ¾ chén	3.7*
Yến mạch, yến mạch hạt to, ăn liền	175 mL hoặc ¾ chén	3.2*
Bông ngô/Bắp rang, nổ bung	500 mL hoặc 2 chén	2.5
Hạt quinoa, hạt dền amaranth hoặc tấm lúa mì bulgur, nấu chín	125 mL hoặc ½ chén	2.7
Bánh Lúa mì Hình gói (Shredded Wheat)***	30 g	3.9*
Mì ống làm từ lúa mì nguyên cám, nấu chín	125 mL hoặc ½ chén	2.4*
Bánh mì nguyên cám, bán sẵn	35g hoặc 1 lát	2.1*
<b>Hạt đậu/đỗ, đậu Hà Lan, đậu lăng, quả hạch (nuts), hạt (seeds)</b>		
Đậu đỏ, nấu chín	175 mL hoặc ¾ chén	12.4
Hạnh nhân, rang khô	60 mL hoặc ¼ thìa canh	3.8
Đậu đen, nấu chín hoặc đóng hộp	175 mL hoặc ¾ chén	10.6
Hạt chia	15 mL hoặc 1 mc	3.7
Đậu nành Nhật Bản (đậu nành xanh), nấu chín	175 mL hoặc ¾ chén	6.0
Hạt lanh (flax seeds), nguyên cám	15 mL hoặc 1 mc	2.9
Sốt hummus	175 mL hoặc ¾ chén	7 đến 11
Đậu tây (kidney beans), đồ đậm, nấu chín	175 mL hoặc ¾ chén	8.6
Đậu lăng hoặc đậu garbanzo (đậu gà), nấu chín	175 mL hoặc ¾ chén	5.5
Bơ đậu phộng/lạc, tự nhiên	30 mL hoặc 2 mc	2.5
Đậu phộng/lạc, rang khô	60 mL hoặc ¼ thìa canh	3.1
Đậu nành, rang khô	175 mL hoặc ¾ chén	6.8
Đậu tách hạt (split pea), nấu chín	175 mL hoặc ¾ chén	4.2
Nhân hạt hướng dương, rang khô	60 mL hoặc ¼ thìa canh	3.6

g = gram, mL = mi-li-lít, mc= muỗng canh

\*Kiểm tra bảng thông tin dinh dưỡng để xác nhận lượng

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.