



Chất Béo Trong Chế Độ Ăn và Sức Khỏe của Quý Vị

Dietary Fat and Your Health

Chất béo trong ăn uống là gì?

Chất béo trong ăn uống là mỡ và dầu tìm thấy có tự nhiên trong thực phẩm động vật và thực vật, và những thứ được dùng trong việc nấu nướng, chất béo để ở bàn để ăn, và chất béo được cho thêm vào trong thực phẩm chế biến.

Hầu hết chất béo trong chế độ ăn là các acid béo. Có 2 loại acid béo: bão hòa và không bão hòa. Các chất béo trong ăn uống chứa cả acid béo bão hòa lẫn không bão hòa. Mỡ được gọi là bão hòa hoặc không bão hòa tùy theo chúng có bao nhiêu trong mỗi loại acid béo. Ví dụ, bơ là chất béo bão hòa vì chúng chủ yếu có acid béo bão hòa. Dầu ô-liu là một chất béo không bão hòa vì chúng chủ yếu chứa acid béo không bão hòa.

Mỡ bão hòa đặc lại khi để ở nhiệt độ trong phòng trong khi mỡ không bão hòa ở dạng chất lỏng. Mỡ dầu không bão hòa được xem là một loại chất béo lành mạnh nhất của các chất béo trong việc ăn uống.

Tại sao chất béo quan trọng?

Chế độ ăn có chất béo cung cấp năng lượng cho quý vị và giúp hấp thu chất dinh dưỡng đồng thời cần cho sự hoạt động của não và thần kinh. Một số chất béo trong chế độ ăn cung cấp một vài acid béo không bão hòa được xem là thiết yếu, có nghĩa rằng chúng ta cần có chúng trong chế độ ăn uống của mình. Các chất béo trong chế độ ăn cũng làm tăng thêm hương vị và hương liệu cho thực phẩm và giúp quý vị cảm thấy no lâu hơn.

Loại chất béo

Loại chất béo quý vị ăn thì cũng quan trọng cho sức khỏe quý vị y như số lượng chất béo. Chọn loại chất béo không bão hòa thay vì chọn loại bão hòa có thể giúp làm giảm rủi ro bị bệnh tim và đột quỵ của quý vị.

Số lượng chất béo

Chất béo trong ăn uống cung cấp nhiều năng lượng trong một số lượng nhỏ. Thường xuyên ăn hoặc uống nhiều calo hơn mức cơ thể quý vị cần có thể đưa đến việc bị tăng cân. Hưởng thụ một số lượng vừa phải chất béo lành mạnh trong chế độ ăn có thể giúp quý vị cảm thấy thỏa mãn sau khi ăn. Nó cũng giúp bảo đảm quý vị có đủ các acid béo thiết yếu.

Một chế độ ăn uống có chất béo vừa phải bao gồm khoảng từ 2 đến 3 muỗng súp chất béo không bão hòa được dùng trong nấu nướng, làm bánh, làm dầu trộn xà lách, và các thứ dùng để trải ăn (spreads) mỗi ngày. Nó cũng có thể bao gồm các loại hạt, các loại hạt, và cá có mỡ (fatty fish).

Ngoài việc ăn một số lượng vừa phải chất béo lành mạnh, thêm những thực phẩm sau đây vào trong chế độ ăn của quý vị sẽ giúp tăng cường sức khỏe và làm giảm nguy cơ bị bệnh kinh

niên của quý vị: rau cải, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, rau đậu (đậu lăng, đậu hạt, và đậu hột), và các sản phẩm sữa ít chất béo.

Các nguồn thực phẩm có chất béo là gì?

Chất béo không bão hòa

Có 2 loại chất béo không bão hòa: chất béo dạng đơn thể (monounsaturated) và chất béo dạng đa thể (polyunsaturated).

Omega-3 và omega-6 là các chất béo không bão hòa dạng đa thể được xem là thiết yếu, và chúng ta cần có chúng trong chế độ ăn của mình. Hầu hết mọi người có được đủ chất béo omega-6 vì có nhiều nguồn thực phẩm khác nhau thường hay được ăn. Tuy nhiên, nhiều người không có đủ chất béo omega-3 vì có ít nguồn thực phẩm để lựa chọn hơn.

- Các nguồn chất béo không bão hòa dạng đơn thể bao gồm: đậu phộng; đậu hạt; trái bơ; ô-liu, canola, đậu phụng, dầu hạt hoa hướng dương và hạt cây rum (safflower); và các loại bơ thực vật không hydro hóa (non-hydrogenated margarine).
- Các nguồn chất béo omega-3 không bão hòa dạng đa thể bao gồm: hạt lanh (flax), hạt chia và hạt cây gai dầu (hemp); hạt hồ đào; và cá có dầu chẳng hạn như cá trích (herring), cá hồi, cá thu, và cá hương (trout).
- Các nguồn chất béo omega-6 không bão hòa dạng đa thể bao gồm: hầu hết dầu thực vật (ví dụ đậu nành, hạt hoa hướng dương, hạt hoa cây rum); các loại hạt; hạt; lúa hạt; và các loại bơ thực vật không hydro hóa (loại bơ mềm).

Chất béo bão hòa

Chất béo bão hòa tìm thấy có tự nhiên trong thực phẩm động vật (trừ cá). Chất béo bão hòa cũng còn được cho thêm vào trong thực phẩm chế biến dưới dạng dầu cây nhiệt đới (chẳng hạn như dầu cọ và dầu dừa) và dầu hydro hóa. Sự hydro hóa là tiến trình được các nhà sản xuất thực phẩm dùng để đổi một chất béo dạng lỏng không bão hòa thành chất béo dạng đặc, bão hòa. Chất béo đặc thường được sử dụng thay cho chất béo dạng lỏng trong các thực phẩm chế biến vì chúng ít bị ôi thiu, kéo dài thời gian hàng hóa được trưng bày để bán.

- Các nguồn chất béo bão hòa bao gồm: thịt đỏ; sữa và các sản phẩm làm từ sữa còn nguyên chất béo như sữa béo, phô mai và bơ; mỡ heo; mỡ pha vào bánh cho xốp giòn (shortening); dầu cọ (palm), dầu hạt cọ (palm kernel) và dầu dừa; và một số các thực phẩm chế biến như thức ăn vặt đóng gói và các loại bánh kẹo ngọt (sweets).

Chất béo trans là gì?

Chất béo trans là một loại chất béo trong chế độ ăn xảy ra tự nhiên trong một số thực phẩm và được cho thêm vào những thứ khác. Có 2 nguồn chất béo trans trong chế độ ăn: tự nhiên và được chế biến công nghệ. Các nguồn chất béo trans tự nhiên

được tìm thấy với số lượng nhỏ trong sữa và các sản phẩm thịt và không có hại cho sức khỏe.

Chất béo trans được chế biến nhân tạo hình thành khi dầu được hydro hóa một phần. Nó được tìm thấy trong một số thực phẩm chế biến và làm sẵn để ăn liền. Ăn thường xuyên dù chỉ một ít chất béo trans công nghiệp cũng có thể làm tăng rủi ro bị bệnh tim và đột quỵ của quý vị.

Nhiều nhà sản xuất thực phẩm đã lấy ra khỏi sản phẩm của họ một phần các loại dầu được hydro hóa vì vấn đề chất béo trans gây rủi ro cho sức khỏe. Tuy nhiên, một số các thực phẩm chế biến vẫn còn chứa một phần dầu được hydro hóa. Thực phẩm nào có các chữ như “được hydro hóa,” “được hydro hóa một phần,” “bơ thực vật (margarine),” hoặc “bơ làm cho bánh xốp giòn (shortening)” được liệt kê trong thành phần nguyên liệu có thể chứa chất béo trans. Hãy đọc bảng Các Số liệu Dinh dưỡng (Nutrition Facts) và chọn những sản phẩm hoàn toàn không có chất béo trans (zero grams of trans fat).

Tôi có cần phải giới hạn cholesterol trong chế độ ăn hay không?

Một số lượng nhỏ chất béo trong việc ăn uống có dưới dạng cholesterol. Chúng ta không cần cholesterol vì cơ thể chúng ta tạo ra nó. Cholesterol tìm thấy có nhiều trong lòng đỏ trứng, các loại đồ lòng, và một số hải sản vỏ cứng.

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, bệnh tim, hoặc cao mỡ hay chất béo (lipid) trong máu, quý vị có thể cần phải giảm số lượng cholesterol trong chế độ ăn của mình để ngăn ngừa bị nhồi máu cơ tim và đột quỵ. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về loại và số lượng chất béo trong chế độ ăn và cholesterol được đề nghị cho quý vị.

Ăn một chế độ giàu rau cải, trái cây, thực phẩm nguyên hạt và rau đậu có bao gồm chất béo lành mạnh thì quan trọng cho sức khỏe tim mạch hơn là giới hạn cholesterol trong việc ăn uống.

Làm thế nào để tôi bao gồm chất béo tốt cho sức khỏe vào việc ăn uống của mình?

Tại nhà

- Nấu ăn và làm bánh bằng dầu dạng nước, chẳng hạn như dầu ô-liu, dầu canola, hoặc dầu thực vật, thay vì dùng mỡ đặc như bơ, mỡ heo, bơ làm cho bánh xốp giòn, dầu dừa hoặc dầu cọ.
- Nấu và làm bánh từ đầu bằng cách dùng thường xuyên hơn các chất béo tốt cho sức khỏe thay vì mua các món chế biến sẵn để ăn, các thức ăn vặt và các thức ăn tráng miệng. Nhiều sản phẩm đóng gói có ít chất béo bão hòa và chất béo trans cũng có nhiều đường, các loại hạt tinh chế, và muối.
- Dùng mè và dầu các loại hạt thay vì dùng bơ để thêm hương vị cho thực phẩm.
- Ăn các bữa ăn không có thịt thường xuyên hơn bằng cách ăn cá, đậu hũ, các loại hạt, hạt, hoặc rau đậu thay cho thịt.
- Ăn các loại chất béo tốt cho sức khỏe trong các bữa ăn.

- Rắc với số lượng ít dầu ô-liu, dầu các loại hạt và hạt lên rau cải, thay vì dùng bơ.
- Chọn margarine loại không hydro hóa hoặc bơ đậu phộng, bơ các loại đậu, hạt để trét thay vì dùng bơ hoặc phô mai làm bằng sữa không gạn bỏ chất béo (cream cheese).
- Dùng nước sốt xà lách có dầu thay cho sữa béo, trứng, sốt trứng mayonnaise, hoặc nước sốt xà lách làm từ phô mai (cheese-based dressings).
- Chọn yaourt, trái cây, bắp rang rưới chút xíu dầu, và các loại hạt và hạt để ăn vặt hay ăn tráng miệng thay vì ăn các loại bánh nướng làm sẵn (pastries), bánh ngọt, bánh doughnut, kem, và các món ăn vặt chiên có muối mặn.
- Đút lò, nướng, hấp, kho rim, dùng lò vi ba (microwave), nướng vỉ hoặc xào thực phẩm thường xuyên hơn thay vì chiên hoặc chiên thức ăn ngập dầu.
- Ăn thêm rau cải và dùng thịt và phô mai với số lượng ít khi làm các món trộn lẫn nhiều thứ chẳng hạn như pizza, lasagna, tacos, hoặc mì nui (spaghetti).
- Mua thịt nạc chẳng hạn như thịt nạc mông để quay, nướng hoặc làm bít tết, và thịt nạc lưng.
- Dùng bảng Các Số Liệu Dinh Dưỡng ghi trên nhãn bao bì thực phẩm để có các lựa chọn lành mạnh hơn. Chọn các sản phẩm có ít chất béo bão hòa và chất béo trans, ít muối và đường, và thêm chất xơ và chất đạm.

Khi đi ăn ngoài

- Hỏi xin người phục vụ bản thông tin dinh dưỡng và chọn những món có thật ít chất béo bão hòa và chất béo trans.
- Chọn thực phẩm loại nướng vỉ, quay, kho rim, rán xào (sautéed) hoặc nướng barbecue thay vì chiên ngập trong dầu.
- Gọi món cá hoặc các món có rau đậu thay vì chọn các món thịt hoặc có phô mai.
- Gọi các món sà lách có rải các loại hạt hoặc hạt thay vì rắc phô mai. Yêu cầu để riêng sốt trộn xà lách.
- Với các món ăn kèm, chọn xà lách trộn dầu giấm hoặc rau cải thay cho khoai lang tây chiên hay xà lách kiểu Caesar.

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

Để biết thêm thông tin về vấn đề dinh dưỡng, xin gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

Để có thêm thông tin về việc ăn uống tốt cho sức khỏe, hãy truy cập các trang mạng:

- Thực Phẩm và Dinh Dưỡng Lành Mạnh của Canada <http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/index-eng.php>
- [HealthLinkBC File #68a Ăn Uống Tốt Cho Sức Khỏe Tim Mạch](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng 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 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.