



Chất Béo Trong Chế Độ Ăn và Sức Khỏe Quý Vị Dietary Fat and Your Health

Chất béo trong chế độ ăn là gì?

Chất béo trong chế độ ăn 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, để ở bàn ăn, và được cho thêm vào trong thực phẩm chế biến.

Chất béo trong chế độ ăn là các acid béo. Có hai loại acid béo: bão hòa và không bão hòa. Các chất béo được gọi là bão hòa hoặc không bão hòa tùy theo chúng chứa bao nhiêu 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.

Các chất béo bão hòa đặc lại khi để ở nhiệt độ trong phòng trong khi các chất béo 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 chế độ ăn.

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 acid béo không bão hòa là các dưỡng chất cần thiết. Điều này có nghĩa chúng ta cần phải có chúng từ thực phẩm vì cơ thể chúng ta không thể tạo ra chúng. Chất béo và dầu cũng làm tăng thêm hương vị và cấu trúc thực phẩm và làm chúng ta cảm thấy no lâu hơn.

Số lượng chất béo

Chất béo trong ăn uống cung cấp nhiều năng lượng trong một số lượng nhỏ. Hương 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 cần thiết.

Một chế độ ăn uống có chất béo vừa phải bao gồm khoảng từ 2 đến 3 muỗng canh (30 mL đến 45 mL) dầu không bão hòa. Các chất béo này có thể 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 thực phẩm nguyên vẹn có chứa chất béo, chẳng hạn như các loại hạt, hạt, và cá có mỡ.

Loại chất béo

Loại chất béo quý vị ăn cũng quan trọng cho sức khỏe quý vị. Chọn loại chất béo không bão hòa thay vì chọn loại bão

hòa có thể giúp làm giảm rủi ro bị bệnh tim mạch và đột quỵ của quý vị.

Một số nguồn thực phẩm có chất béo là gì?

Chất béo không bão hòa

Có 2 loại chất béo không bão hòa: chất béo đơn bất bão hòa (monounsaturated) và chất béo đa bất bão hòa (polyunsaturated). Các chất béo đa bất bão hòa bao gồm các chất béo omega-3 và omega-6.

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

Chất béo omega-3 và omega-6 là các dưỡng chất thiết yếu chúng ta cần phải có từ chế độ ăn của mình. Tuy hầu hết mọi người có được đủ các chất béo omega-6, nhiều người không có được đủ các chất béo omega-3.

Chất béo bão hòa

Các nguồn chất béo bão hòa bao gồm thịt đỏ, sữa và các sản phẩm sữa còn nguyên chất béo (ví dụ như kem, 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 bão hòa tìm thấy có nhiều một cách tự nhiên trong thực phẩm gốc động vật (trừ cá) và trong các loại cây nhiệt đới (chẳng hạn như cây cọ và cây dừa). Chất béo bão hòa cũng được cho thêm vào trong thực phẩm chế biến dưới dạng dầu được hydro hóa hoàn toàn. Các nhà sản xuất thực phẩm dùng một tiến trình để đổi một chất béo dạng lỏng không bão hòa thành chất béo dạng đặc, bão hòa. Chất béo đặc thường được sử dụng trong các thực phẩm chế biến vì chúng ít bị ôi thiu hơn, kéo dài thời gian các sản phẩm đóng

gói được trưng bày trên kệ để bán. Hãy đọc nhãn thực phẩm để biết một thực phẩm chứa bao nhiêu chất béo bão hòa.

Chất béo trans (trans fat) là gì?

Có hai 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 trong các sản phẩm thịt và được xem là 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 được chế biến. Ăn trên căn bản 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.

Kể từ ngày 17 tháng Chín năm 2018, chất béo trans sản xuất công nghiệp không còn có thể được cho thêm vào thực phẩm bán tại Canada. Một số thực phẩm sản xuất trước ngày này vẫn còn có thể có chứa chất béo trans công nghiệp. Để nhận dạng chất béo trans trong thực phẩm, hãy kiểm tra thành phần nguyên liệu và tìm những chữ như “hydro hóa (hydrogenated)”, “hydro hóa một phần (partially hydrogenated)”, “bơ thực vật (margarine)”, hoặc “mỡ pha vào bánh cho xốp giòn (shortening)”. Hãy đọc bản Các Số Liệu Dinh Dưỡng (Nutrition Facts) và chọn các sản phẩm hoàn toàn không có (zero grams) chất béo trans.

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

Tại nhà

- Nấu ăn và làm bánh bằng dầu nước, chẳng hạn như dầu ô-liu, dầu canola, hoặc dầu thực vật. Dùng ít mỡ đặc chẳng hạn như bơ, mỡ heo, bơ làm cho bánh xốp giòn, dầu dừa hoặc dầu cây 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 ăn được chế biến sẵn, các thức ăn vặt và các thức tráng miệng. Nhiều sản phẩm đóng gói có ít chất béo bão hòa và chất béo trans không tốt cho sức khỏe cũng vẫn còn có nhiều đường, các loại hạt tinh chế (refined grains) và muối
- Dùng dầu mè và dầu các loại hạt thay vì bơ để thêm hương vị cho thực phẩm
- Ăn cá, đậu hũ, các loại hạt, loại hạt, hoặc rau đậu thay cho thịt
- Ăn các chất béo tốt cho sức khỏe loại để ở bàn 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 thiên nhiên để trét thay vì dùng bơ hoặc phô mai làm bằng sữa không gạn bỏ chất béo (cream cheese)
- Dùng nước xốt xà lách có gốc dầu hoặc yaourt thay cho sữa béo hoặc nước xốt xà lách làm từ phô mai (cheese-based dressings)
- Chọn yaourt, trái cây, bắp rang rưới chút xút dầu, và các loại hạt, hạt không có muối để ăn vặt hay ăn tráng miệng. Ít ăn các loại bánh nướng chế biến 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 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 ở nhãn thực phẩm để chọn các sản phẩm có ít chất béo bão hòa và chất béo trans nhất

Khi đi ăn ngoài

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

Để Biết Thêm Thông Tin

Để biết thêm thông tin về dinh dưỡng, gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch, hoặc viếng mạng www.healthlinkbc.ca/healthy-eating.

Để có thêm thông tin về việc ăn uống tốt cho sức khỏe, xin xem [HealthLinkBC File #68a Ăn Uống Tốt Cho Sức Khỏe Tim Mạch](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang 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 viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.