



## Chất Xơ và Sức Khỏe Quý Vị Fibre and Your Health

### Chất xơ là gì?

Chất xơ, cũng còn được gọi là xơ thực phẩm, là một phần của thực phẩm thực vật cơ thể không thể tiêu hóa. Chất xơ được tìm thấy trong các thực phẩm như rau cải và trái cây, các sản phẩm nguyên hạt, các loại hạt và hạt, và rau đậu (đậu khô, đậu hạt và đậu lăng). Chất xơ có thể hòa tan hoặc không hòa tan. Hầu hết thực phẩm có sự kết hợp của cả hai.

### Tại sao chất xơ quan trọng?

**Chất xơ không hòa tan** có thể giúp giữ cho ruột của quý vị được mạnh khỏe và ngăn ngừa táo bón.

**Chất xơ hòa tan** có thể giúp:

- Làm hạ mức huyết áp của quý vị
- Kiểm soát các mức đường trong máu của quý vị
- Giúp quý vị cảm thấy no lâu hơn, điều này có thể giúp quý vị giảm cân

Chất xơ thực phẩm cũng có thể giúp ngăn ngừa ung thư ruột già.

### Tôi cần bao nhiêu chất xơ?

Tùy theo tuổi và giới tính của quý vị, hãy nhắm đến việc có được số lượng chất xơ sau đây 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+                          | 30 g | 21 g |
| Có thai (bất cứ tuổi nào)           | /    | 28 g |
| Cho con bú sữa mẹ (bất cứ tuổi nào) | /    | 29 g |

g = gram

Những người có bệnh đường ruột hoặc tiêu hóa có thể không ăn được số lượng lớn chất xơ. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc chuyên viên dinh dưỡng để biết ăn bao nhiêu chất xơ là đúng cho quý vị.

### Làm thế nào tôi có thể tăng thêm số lượng chất xơ tôi ăn?

Từ từ tăng thêm chất xơ vào trong chế độ ăn của quý vị để hạn chế chất khí, cảm giác bị đau bụng và sự khó chịu. Khi quý vị thêm chất xơ trong chế độ ăn của mình, hãy uống thêm nước vì nước giúp giữ cho phân quý vị được mềm.

Chọn các loại thực phẩm có nhiều chất xơ mỗi ngày. Đây là một số các mẹo vặt giúp quý vị bắt đầu:

- Bắt đầu bữa ăn trong ngày bằng điểm tâm ngũ cốc có nhiều chất xơ (xin xem bảng “Các Nguồn Thực Phẩm Có Chất Xơ” để có gợi ý)
- Chọn rau cải và trái cây tươi, đông lạnh và đóng hộp. Nước ép trái cây không có nhiều chất xơ
- Ăn bánh mì loại nguyên hạt 100%, gạo nâu và mì sợi (pasta) làm bằng lúa mì nguyên hạt
- Thêm rau đậu nấu chín, như đậu lăng (lentils) hoặc đậu hạt vào trong súp, món thịt hầm hay xà lách của quý vị
- Thêm trái cây khô, các loại hạt hoặc hạt vào yaourt, bánh nướng xốp (muffin), hay xà lách, hoặc chỉ ăn không các loại hạt đó

Nếu quý vị thấy khó ăn để có đủ chất xơ từ thực phẩm, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc chuyên viên dinh dưỡng về cách bổ sung chất xơ.

### Các Mẹo Vặt Cách Đọc Nhãn Thực Phẩm

Kiểm tra bản Các Số Liệu Dinh Dưỡng ghi trên nhãn bao bì để biết số lượng chất xơ trong một phần ăn. Số này thường được ghi bằng grams. Tìm các nhãn thực phẩm cho biết có “nhiều” hoặc “rất nhiều” chất xơ, điều đó có nghĩa thực phẩm có ít nhất từ 4 đến 6 grams chất xơ cho mỗi phần ăn.

Kiểm tra danh sách liệt kê các thành phần nguyên liệu. Tìm các nguyên liệu như cám, lúa mì nguyên hạt, yến mạch, hoặc bột lúa mạch. Bột lúa mì được chế biến và bột chưa tẩy trắng, cả hai đều là loại bột trắng được tinh chế, và không phải là các nguồn chất xơ tốt. Chỗ nhiều loại hạt (multigrain) có thể có nghĩa có một số lượng nhỏ ngũ cốc nguyên hạt đã được thêm vào trong bột tinh chế. Nhiều hạt không có nghĩa thực phẩm là một nguồn chất xơ tốt.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi **8-1-1** để hỏi ý kiến của một chuyên viên dinh dưỡng.

## Các Nguồn Thực Phẩm Có Chất Xơ

| Thực phẩm   | Phần ăn              | Chất xơ (grams)<br>Không hòa tan và Hòa tan |
|---|----------------------|---|
| Tất cả ngũ cốc còn nguyên cám (bất cứ loại nào)                 | 30 g                 | 11*   |
| Hạt hạnh nhân, rang chín  | 60 mL hoặc ¼ tách    | 4   |
| Táo còn vỏ  | 1 trái cỡ trung bình | 4   |
| Chuối   | 1 trái cỡ trung bình | 2   |
| Đậu đen, nấu chín hoặc đậu nấu chín đóng hộp                    | 175 mL hoặc ¾ tách   | 9 đến 10                                    |
| Trái mâm xôi (blackberries hoặc raspberries)                    | 125 mL hoặc ½ tách   | 4   |
| Cám, 100% cám lúa mì thiên nhiên                                | 30 mL hoặc 2 Tbsp    | 3   |
| Các mảnh cám (bran flakes)                                      | 30 g                 | 5*  |
| Bánh mì, hạt nảy mầm  | 35 g hoặc 1 lát      | 3 đến 5*                                    |
| Cải búp nhỏ (Brussels sprouts)                                  | 4 búp nhỏ            | 3   |
| Bắp, cà rốt, hoặc bông cải xanh (broccoli), nấu chín            | 125 mL hoặc ½ tách   | 2   |
| Trái chà là khô   | 3 trái chà là        | 2   |
| Đậu edamame/đậu nành màu xanh lá cây, nấu chín và còn nguyên vỏ | 175 mL hoặc ¾ tách   | 6   |
| Hạt lanh (flax seeds), nghiền nát                               | 15 mL hoặc 1 Tbsp    | 2   |
| Đậu garbanzo (đậu hời), nấu chín                                | 175 mL hoặc ¾ tách   | 6   |
| Đậu Hòa Lan (green peas), nấu chín                              | 125 mL hoặc ½ tách   | 4   |
| Hummus  | 175 mL hoặc ¾ tách   | 7 đến 11                                    |
| Đậu lũa (kidney beans), đỏ đậm, nấu chín                        | 175 mL hoặc ¾ tách   | 9   |
| Trái kiwi   | 1 trái lớn           | 3   |
| Đậu lăng, nấu chín  | 175 mL hoặc ¾ tách   | 6   |
| Xoài  | 1 trái               | 3   |
| Rau cải các thứ, nấu chín                                       | 125 mL hoặc ½ tách   | 3   |
| Bột yến mạch, chế biến sẵn                                      | 175 mL hoặc ¾ tách   | 3 đến 4*                                    |
| Cháo bột yến mạch (yến lớn), chế biến sẵn                       | 175 mL hoặc ¾ tách   | 3 đến 4*                                    |
| Bơ đậu phộng, thiên nhiên                                       | 30 mL hoặc 2 Tbsp    | 3   |
| Đậu phộng, khô, rang chín                                       | 60 mL hoặc ¼ tách    | 3   |
| Trái lê, loại cắt thành nửa trái, đóng hộp                      | 125 mL hoặc ½ tách   | 2   |
| Trái lê, còn nguyên vỏ  | 1 trái cỡ trung bình | 5   |
| Bắp rang  | 500 mL hoặc 2 tách   | 2.4   |
| Khoai tây, còn vỏ   | 1 quả cỡ trung bình  | 4   |
| Cám nho (Raisin Bran)   | 30g                  | 4*  |
| Hạt ngũ cốc hiệu Red River®, chế biến sẵn                       | 175 mL hoặc ¾ tách   | 4*  |
| Shreddies hay lúa mì xé Spoon Size (Shredded Wheat)             | 30g                  | 4*  |
| Hạt đậu nành, rang chín   | 175 mL hoặc ¾ tách   | 7   |
| Đậu khô tách đôi (split peas), nấu chín                         | 175 mL hoặc ¾ tách   | 4   |
| Hạt hoa hướng dương, khô, còn nguyên vỏ                         | 60 mL hoặc ¼ tách    | 4   |
| Bánh mì nâu, loại thương mại bán tại chợ                        | 35g hoặc 1 lát       | 2*  |
| Mì sợi (spaghetti) làm bằng bột mì nguyên chất, nấu chín        | 125 mL hoặc ½ tách   | 2*  |

g = gram, mL = millilitre, Tbsp = tablespoon (muỗng canh)

\*Kiểm tra nhãn để biết số 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.