



Chất béo trong Chế độ ăn và Sức khỏe của Bạn

Dietary Fat and Your Health

Chất béo trong chế độ ăn là gì?

Chất béo trong chế độ ăn chỉ các loại chất béo và dầu xuất hiện tự nhiên trong thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật, và các loại chất béo và dầu được sử dụng trong nấu ăn, tại bàn ăn và được thêm vào thực phẩm đã qua chế biến.

Chất béo trong chế độ ăn được tạo thành từ các axit béo. Có hai loại axit béo chính: bão hòa và không bão hòa. Chất béo được gọi là bão hòa hoặc không bão hòa tùy thuộc vào lượng của mỗi loại axit béo có trong đó. Ví dụ, bơ là một chất béo bão hòa vì thành phần của nó chủ yếu là axit béo bão hòa. Dầu ô liu là một chất béo không bão hòa vì thành phần của nó chủ yếu là các axit béo không bão hòa.

Chất béo bão hòa có dạng rắn ở nhiệt độ phòng còn chất béo không bão hòa có dạng lỏng. Chất béo không bão hòa được coi là loại tốt cho sức khỏe nhất trong số các chất béo có trong chế độ ăn.

Tại sao chất béo đóng vai trò quan trọng?

Chất béo trong chế độ ăn cung cấp năng lượng và giúp hấp thụ chất dinh dưỡng cũng như hỗ trợ chức năng não và thần kinh. Chất béo và dầu thêm hương vị và kết cấu cho thực phẩm và khiến bạn cảm thấy no lâu hơn.

Loại chất béo bạn ăn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Chọn chất béo không bão hòa thay vì chất béo bão hòa có thể giúp bạn giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Một số nguồn thực phẩm giàu chất béo là gì?

Chất béo không bão hòa

Có 2 loại chất béo không bão hòa chính: chất béo không bão hòa đơn và chất béo không bão hòa đa. Chất béo không bão hòa đa bao gồm chất béo omega-3 và omega-6.

- Nguồn chất béo không bão hòa đơn bao gồm đậu phộng/lạc, các loại quả hạch/hạt, trái bơ, bơ thực

vật mềm và các loại dầu như ô liu, hạt cải, đậu phộng/lạc, hướng dương và cây rum.

- Các nguồn cung cấp chất béo không bão hòa đa omega-3 bao gồm hạt/hạt giống (ví dụ như hạt lanh, hạt chia và hạt cây gai dầu), quả óc chó, dầu hạt cải (canola oil) và các loại cá nhiều dầu như cá trích, cá hồi (salmon), cá thu và cá hồi (trout)
- Nguồn chất béo không bão hòa đa omega-6 bao gồm hầu hết các loại dầu thực vật (ví dụ: đậu tương/đậu nành, ngô/bắp, lạc/đậu phộng, vừng/mè), hạt/hạt giống (seeds), quả hạch (nuts) và bơ thực vật mềm

Chất béo Bão hòa

Các nguồn chất béo bão hòa bao gồm thịt đỏ, sữa nguyên kem và các sản phẩm từ sữa (ví dụ như kem, pho mát/phô mai và bơ), mỡ lợn/heo, mỡ trù (shortening), dầu cọ, dầu hạt cọ và dầu dừa, và một số thực phẩm đã qua chế biến như đồ ăn nhẹ đóng gói và kẹo.

Chất béo bão hòa thường được sử dụng trong thực phẩm đã qua chế biến vì chúng khó bị ôi thiu hơn, do đó kéo dài thời hạn sử dụng của các sản phẩm đóng gói. Hãy đọc nhãn thực phẩm để biết thực phẩm đó chứa bao nhiêu chất béo bão hòa.

Chất béo chuyển hóa

Có hai nguồn chất béo chuyển hóa: tự nhiên và được sản xuất công nghiệp. Có một lượng nhỏ các nguồn chất béo chuyển hóa tự nhiên trong sữa và các sản phẩm thịt.

Chất béo chuyển hóa được sản xuất công nghiệp được hình thành trong quá trình chế biến dầu thực vật. Trước đây, nguồn chất béo chuyển hóa chính được sản xuất công nghiệp là dầu thực vật đã được thủy phân một phần. Những loại dầu thực vật này không còn được thêm vào các loại thực phẩm được bán ở Canada nữa.

Tôi làm thế nào để đưa chất béo tốt cho sức khỏe vào chế độ ăn của mình?

Tại nhà

- Nấu và nướng với dầu thực vật, chẳng hạn như ô liu, hạt cải, hoặc đậu nành. Sử dụng ít bơ, mỡ lợn/heo, bơ ghee, mỡ trừa (shortening), bơ thực vật cứng, dầu dừa và dầu cọ
- Nấu và nướng từ các nguyên liệu thô bằng cách sử dụng chất béo tốt cho sức khỏe thường xuyên hơn là mua các bữa ăn, đồ ăn nhẹ và món tráng miệng đóng gói, làm sẵn. Nhiều sản phẩm đóng gói chứa ít chất béo không tốt cho sức khỏe vẫn có nhiều đường, ngũ cốc tinh chế và natri
- Ăn các loại cá giàu chất béo như cá hồi (trout), cá hồi (salmon), cá trích và cá thu
- Chọn các loại thực phẩm giàu protein từ thực vật như đậu phụ, quả hạch, hạt/hạt giống, đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng thay cho thịt
- Cung cấp những món ăn chứa chất béo tốt cho sức khỏe tại bàn
 - Rưới dầu ô liu, dầu quả hạch hoặc dầu hạt lên rau thay vì dùng bơ
 - Sử dụng bơ thực vật mềm hoặc bơ đậu phộng/lạc, bơ quả hạch hoặc bơ hạt giống tự nhiên để phết thay vì bơ động vật hoặc pho mát/phô mai kem
 - Dùng nước xốt salad làm từ dầu hoặc từ sữa chua thay vì xốt kem hoặc pho mát/phô mai
- Hãy chọn sữa chua, trái cây, bỏng ngô/bắp rang rưới dầu và các loại quả hạch và hạt giống không có muối làm đồ ăn nhẹ và món tráng miệng. Tiêu thụ ít hơn các món bánh ngọt làm sẵn, bánh ga-tô, bánh vòng (doughnut), kem (ice-cream) và đồ ăn nhẹ chiên mặn
- Sử dụng nhiều rau hơn và lượng thịt và pho mát/phô mai ít hơn khi chế biến các món ăn trộn lẫn như pizza, lasagna, tacos hoặc spaghetti
- Chọn thịt gia cầm không da và các miếng thịt nạc như bên trong hoặc bên ngoài chân sau, thịt thăn hoặc bít tết, thăn lợn/heo, và các động vật hoang dã bao gồm hươu, bò rừng, nai sừng tấm và tuần lộc

- Cắt bỏ một số phần mỡ khỏi miếng thịt khi có thể
 - Cắt bỏ phần mỡ nhìn thấy được
 - Bỏ mỡ sau khi nấu thịt xay
- Sử dụng bảng thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm để chọn các sản phẩm có lượng chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa thấp nhất
 - Giá trị phần trăm hàng ngày (% DV) cho bạn biết liệu thực phẩm có 'một ít' hoặc 'nhiều' chất béo bão hòa cộng với chất béo chuyển hóa. 5% DV trở xuống là "ít" và 15% DV trở lên là "nhiều"

Khi đi ăn ngoài

- Hỏi nhân viên phục vụ xem họ có sẵn thông tin dinh dưỡng hay không. Thông tin này có thể có trên trang web, tờ rơi và áp phích của nhà hàng hoặc có ngay trên thực đơn. Chọn các món có ít chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa nhất
- Chọn những món bỏ lò, nướng trên lửa mở nắp (grill), quay, kho, xào hoặc nướng đóng nắp (barbequed) thay vì chiên ngập dầu
- Sử dụng chanh và hạt tiêu để tăng thêm hương vị cho món ăn của bạn thay vì nước xốt (sauce) hoặc nước thịt (gravy)
- Chọn nước xốt làm từ cà chua thay vì nước xốt pho mát/phô mai hoặc alfredo
- Gọi món khai vị làm từ cá hoặc thực vật thay vì thịt hoặc món khai vị làm từ pho mát/phô mai
- Gọi món salad có các loại quả hạch hoặc hạt giống thay vì pho mát/phô mai. Yêu cầu nước xốt làm từ dầu được để riêng
- Đối với các món ăn kèm, hãy chọn món salad trộn với nước xốt làm từ dầu hoặc rau thay vì khoai tây chiên hoặc salad Caesar

Để Biết thêm Thông tin

Để biết thông tin dinh dưỡng, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký, hoặc truy cập www.healthlinkbc.ca/healthy-eating.

Để biết thêm thông tin về ăn uống lành mạnh, hãy truy cập [HealthLinkBC File #68a Ăn Uống Tốt Cho Sức Khỏe Tim Mạch](#).