



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 có trong thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật, và các loại chất béo và dầu được thêm vào thực phẩm đã qua chế biến.

Chất béo trong chế độ ăn được tạo thành từ các axit béo. Có 2 loại axit béo chính: bão hòa và không bão hòa. Các nguồn chất béo trong thực phẩm 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.

Tại sao chất béo đóng vai trò quan trọng?

Chất béo trong chế độ ăn có nhiều vai trò. Nó:

- Là nguồn năng lượng chính
- Giúp hấp thụ vitamin A, D, E và K
- Quan trọng cho chức năng của não và thần kinh
- Khiến bạn cảm thấy no lâu hơn
- Thêm hương vị và kết cấu cho thực phẩm

Tôi nên ăn những loại chất béo nào thường xuyên nhất?

Hãy chọn chất béo không bão hòa thay vì chất béo bão hòa để giúp bạn giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Loại chất béo bạn ăn thường xuyên nhất ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn.

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 (nut), trái bơ, bơ thực vật mềm và các loại dầu như ô liu, cải dầu (canola), đậu phộng/lạc, hướng dương và rum (safflower).
- Các nguồn cung cấp chất béo không bão hòa đa omega-3 bao gồm cá có nhiều dầu như cá trích (herring), cá hồi (salmon), cá thu (mackerel) và cá hồi nước ngọt (trout), các loại hạt như hạt lanh (flax), hạt chia và hạt cây gai dầu (hemp), quả óc chó, dầu hạt cải (canola) và dầu hạt lanh
- Nguồn chất béo không bão hòa đa omega-6 bao gồm hầu hết các loại dầu thực vật như đậu tương/đậu nành, ngô/bắp, lạc/đậu phộng và vừng/mè, hạt, quả hạch và bơ thực vật mềm

Tôi nên hạn chế những loại chất béo nào?

Chất béo bão hòa

Các nguồn chất béo bão hòa bao gồm thịt mỡ, da gia cầm, các sản phẩm từ sữa có nhiều chất béo như sữa nguyên kem, kem, phô mai và bơ, và các chất béo như mỡ lợn, mỡ trều (shortening), bơ ghee, và dầu cọ, dầu hạt cọ và dầu dừa.

Nhiều loại thực phẩm qua nhiều công đoạn chế biến như các sản phẩm bánh nướng, thực phẩm chiên ngập dầu và các món ăn sẵn cũng được làm từ những thành phần có nhiều chất béo bão hòa. Chất béo bão hòa thường được

sử dụng trong thực phẩm qua nhiều công đoạn chế biến vì chúng khó bị ôi thiu hơn và giúp kéo dài thời hạn sử dụng của thực phẩm. Nếu bạn ăn các loại thực phẩm này, hãy giảm số lần ăn và mỗi lần ăn số lượng nhỏ hơn.

Chất béo chuyển hóa

Có 2 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 động vật như sữa, thịt bò, thịt trầu/cừu. Một lượng nhỏ chất béo chuyển hóa tự nhiên sẽ không gây hại cho sức khỏe tim mạch của bạn. Một chế độ ăn ít chất béo bão hòa cũng sẽ ít chất béo chuyển hóa
- Chất béo chuyển hóa được sản xuất công nghiệp được hình thành trong quá trình chế biến dầu thực vật. Trước đây, các nguồn chất béo chuyển hóa được sản xuất công nghiệp chính 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 có thể bổ sung bao nhiêu chất béo lành mạnh vào các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ của mình?

- Chế biến thực phẩm bằng cách dùng các loại dầu thực vật, chẳng hạn như ô liu, cải dầu, hoặc đậu nành thay vì dùng bơ
- Bao gồm cá có nhiều dầu vào bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ của bạn. Thử sử dụng cá hồi, cá ngừ hoặc cá mòi đóng hộp trong bánh sandwich và bánh cuộn (wrap) hoặc trên salad hoặc bánh quy giòn (cracker)
- Thử sốt hummus hoặc guacamole làm nước chấm thay vì các loại nước chấm kem như rau bina, atisô hoặc sốt ranch
- Sử dụng bơ thực vật mềm hoặc bơ quả hạch hoặc bơ hạt trên bánh mì nướng, bagel hoặc sandwich hay vì bơ động vật hoặc phô mai kem

- Dùng nước sốt salad làm từ dầu hoặc từ sữa chua ít béo hơn thay vì sốt kem hoặc sốt phô mai
- Rắc hạt lanh, hạt chia hoặc hạt gai dầu vào sữa chua ít béo, ngũ cốc và salad
- Lấy một nắm quả hạch và hạt không ướp muối để làm đồ ăn nhẹ nhanh chóng

Làm thế nào để tôi giảm lượng chất béo bão hòa nạp vào cơ thể?

Ở cửa hàng tạp hóa

- Chọn các sản phẩm từ sữa ít béo như phô mai kem nhẹ, phô mai ricotta nhẹ, phô mai có hàm lượng MF dưới 20% và sữa, sữa chua và phô mai tươi có hàm lượng MF dưới 2%
- Hạn chế thịt mỡ và thịt chế biến sẵn. 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
- Đối với thực phẩm được đóng gói, hãy kiểm tra bảng thông tin dinh dưỡng và chọn các sản phẩm có lượng chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa thấp hơn Giá trị phần trăm hàng ngày (percent daily value - % DV) cho bạn biết liệu thực phẩm có 'một ít' hoặc 'nhiều' chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa. 5% DV trở xuống là "một ít", 15% DV trở lên là "nhiều".

Ở nhà

- Chọn các phương pháp nấu ăn tốt cho sức khỏe hơn mà sử dụng ít bơ, mỡ lợn/heo, bơ ghee, mỡ trầu, bơ thực vật cứng, dầu dừa và dầu cọ. Thử các phương pháp như nướng, nướng vỉ, chần, hấp, xào nhanh hoặc áp chảo.
- Khi nướng bánh, hãy thay thế một nửa lượng chất béo trong công thức của bạn bằng cùng một lượng trái cây nghiền như sốt táo không đường

- Sử dụng nhiều protein làm từ thực vật hơn như đậu phụ, quả hạch, hạt, hạt đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng. Ví dụ, thay thế thịt trong món cà ri hoặc xào với đậu phụ hoặc đậu lăng
- Loại bỏ mỡ khỏi thịt gia súc và gia cầm:
 - Cắt bỏ phần mỡ và da nhìn thấy được
 - Đổ bỏ mỡ sau khi nấu

Khi đi ăn ngoài

- Hỏi thông tin dinh dưỡng hoặc xem trước trên trang web của nhà hàng. Chọn những món ăn có hàm lượng chất béo bão hòa thấp hơn
- Chọn các món nướng lò, nướng vỉ, quay, chần, áp chảo hoặc nướng BBQ thay vì các món chiên, chiên ngập dầu hoặc tẩm bột chiên.

- Với các món ăn có rưới sốt (sauce) hoặc nước sốt từ thịt (gravy), hãy yêu cầu giảm lượng sốt hoặc để sốt riêng.
- Chọn nước sốt làm từ cà chua thay vì nước sốt phô mai hoặc sốt kem alfredo
- Tìm loại nước sốt trộn salad làm từ dầu hoặc giấm thay vì nước sốt làm từ kem

Để biết thêm thông tin

[HealthLinkBC File #68a Ăn uống Tốt cho Sức khỏe Tim mạch cho Người mắc Cholesterol Cao](#)

Cẩm nang thực phẩm của Canada: Phương pháp nấu ăn lành mạnh: <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-cooking-methods/>

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