

Chất xơ và sức khỏe của bạn

Fibre and your health

Chất xơ là gì?

Chất xơ, hay còn gọi là chất xơ thực phẩm, là một phần của các thực phẩm từ thực vật mà cơ thể không thể tiêu hóa. Chất xơ có trong rau củ và trái cây, thực phẩm từ ngũ cốc nguyên hạt, quả hạch (nut) và hạt (seed), và hạt đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng.

Tại sao chất xơ lại quan trọng?

Việc ăn các loại thực phẩm giàu chất xơ có thể giúp bạn giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim và bệnh ung thư trực tràng/ruột kết. Chất xơ có thể là loại không hòa tan hoặc hòa tan. Hầu hết các thực phẩm đều có sự kết hợp của cả hai loại.

Chất xơ không hòa tan có trong rau củ và trái cây, đặc biệt là vỏ của chúng. Ngũ cốc nguyên hạt, cám lúa mì và cám ngô cũng là các nguồn cung cấp tốt. Loại chất xơ này có thể giúp:

- Giữ cho ruột của bạn khỏe mạnh
- Ngăn ngừa táo bón

Chất xơ hòa tan cũng có trong rau và trái cây, cũng như yến mạch, lúa mạch, hạt mã đề (psyllium) và các loại đậu như đậu Hà Lan và đậu lăng. Loại chất xơ này có thể giúp:

- Giảm cholesterol trong máu của bạn
- Kiểm soát đường trong máu của bạn
- Giúp bạn cảm thấy no lâu hơn

Tôi cần bao nhiêu chất xơ?

Hãy đạt mục tiêu lượng chất xơ như sau 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+	30 g	21 g
Đang mang thai (bất kỳ độ tuổi nào)	-	28 g
Đang cho con bú (bất kỳ độ tuổi nào)	-	29 g

g = gam

Một số người có thể cần hạn chế hoặc thay đổi loại chất xơ mà họ ăn để giúp kiểm soát một bệnh trạng. Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hành nghề của bạn để biết lượng chất xơ phù hợp với bạn.

Tôi có thể tăng lượng chất xơ ăn vào bằng cách nào?

Hầu hết mọi người chỉ ăn một nửa lượng chất xơ họ cần. Hãy bổ sung chất xơ vào chế độ ăn của bạn một cách từ từ để hạn chế bị đầy hơi, đau bụng và khó chịu. Trong khi bạn ăn thêm chất xơ thì hãy uống thêm chất lỏng chẳng hạn như nước để giúp cho phân được mềm. Hãy thử các gợi ý sau:

- Bao gồm các loại rau củ hoặc trái cây trong mỗi bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Trái cây và rau củ tươi, đông lạnh và đóng hộp đều là những lựa chọn tốt.
- Thêm gạo lứt (brown rice) hoặc gạo hoang (wild rice), hạt diêm mạch (quinoa), lúa mạch nguyên cám (pot barley) hoặc tấm lúa mì (bulgur) vào các món súp, salad hoặc món xào
- Luôn có sẵn đậu lăng và hạt đậu đóng hộp để thêm nhanh vào các món súp, món hầm, nước sốt mì ống và salad
- Thêm trái cây khô, các loại quả hạch hoặc hạt vào sữa chua hoặc salad hoặc thêm chúng vào các món bánh nướng
- Bắt đầu một ngày bằng ngũ cốc nguyên hạt như yến mạch hoặc bánh mì ngũ cốc nguyên hạt

Nếu bạn thấy khó ăn đủ lượng chất xơ từ thực phẩm, hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hành nghề.

Tôi cần tìm kiếm gì trên nhãn thực phẩm?

Hãy kiểm tra bảng thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm để biết lượng chất xơ trong một khẩu phần. Giá trị phần trăm hàng ngày (percent daily value - % DV) cho biết món ăn đó có lượng chất xơ ít hay nhiều: 5% DV trở xuống là ít, 15% DV trở lên là nhiều. Hãy tìm kiếm các loại thực phẩm có % DV cao hơn.

Bạn cũng có thể sử dụng nhãn thực phẩm để xác định các loại thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt. Ngũ cốc nguyên hạt có nhiều chất xơ, vitamin

và khoáng chất hơn ngũ cốc tinh chế. Hãy tìm cụm từ “nguyên hạt” trong danh sách thành phần khi mua các loại thực phẩm đóng gói như bánh mì, ngũ cốc, mì ống và bánh quy giòn (cracker).

Các loại thực phẩm từ lúa mì nguyên cám, chẳng hạn như bánh mì làm từ lúa mì nguyên cám 100%, có thể không phải là ngũ cốc nguyên hạt nhưng vẫn là nguồn cung cấp chất xơ dồi dào.

Lượng chất xơ có trong thực phẩm là bao nhiêu?

Hãy dùng bảng dưới đây để biết lượng chất xơ có chứa trong một loại thực phẩm. Bạn cũng có thể kiểm tra [Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada](#) để tìm hàm lượng chất xơ của một loại thực phẩm cụ thể.

Các Nguồn Thực phẩm chứa Chất xơ

Thực phẩm	Khẩu phần Ăn	Tổng lượng Chất xơ (gram)
Rau củ và trái cây		
Đậu vàng (yellow beans), nấu chín	125 mL (½ cốc)	9.7
Quả bơ	½ quả	6.7
Lê, có vỏ	1 quả vừa	5.3
Mâm xôi đen (blackberries) hoặc mâm xôi đỏ (raspberries)	125 mL (½ cốc)	4.1
Khoai tây, có vỏ	1 củ vừa	3.9
Đậu Hà Lan xanh, đông lạnh, nấu chín	125 mL (½ cốc)	3.7
Táo, có vỏ	1 quả vừa	3.5
Bắp cải bi-xen (Brussel sprouts)	4 bắp	3.1
Rau củ hỗn hợp, đông lạnh, nấu chín	125 mL (½ cốc)	2.8
Khoai mỡ (yam), nấu chín (cắt hình khối)	125 mL (½ cốc)	2.8
Cam	1 quả vừa	2.3
Bắp/ngô, cà-rốt hoặc bông cải xanh (broccoli), nấu chín	125 mL (½ cốc)	2.2
Chuối hoặc kiwi	1 quả vừa	2.1
Lê, đóng hộp, cắt đôi	125 mL (½ cốc)	2.1
Các loại hạt ngũ cốc		
Tất cả các loại ngũ cốc có cám (bất kỳ loại nào)	30 mL (125 mL hoặc ½ cốc)	9.7
Cám ngũ cốc cán dẹt	30 mL (250 mL hoặc 1 cốc)	4.9
Bánh Lúa mì Hình gối (Shredded Wheat)	30 mL (160 mL hoặc 2/3 cốc)	3.9
Cám Yến mạch, ăn liền	175 mL (¾ cốc)	3.7

Bánh mì, ngũ cốc lên mầm	1 lát (35 g)	3.3 đến 4.5
Yến mạch, yến mạch hạt to, ăn liền	175 mL (¾ cốc)	3.2
Cám ngũ cốc, cám lúa mạch tự nhiên 100%	30 mL (2 Thìa canh)	3.1
Hạt diêm mạch (quinoa), hạt dền (amaranth) hoặc tấm lúa mì (bulgur), nấu chín	125 mL (½ cốc)	2.7
Bông ngô/Bắp rang, nổ bung	500 mL (2 cốc)	2.5
Mì ống làm từ lúa mì nguyên cám, nấu chín	125 mL (½ cốc)	2.4
Bánh mì nguyên cám, bán sẵn	1 lát (35 g)	2.1
Hạt đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, quả hạch, hạt		
Đậu đỏ Nhật (Adzuki bean), nấu chín	175 mL (¾ cốc)	12.4
Đậu đen, nấu chín	175 mL (¾ cốc)	10.5
Đậu tây (kidney beans), đồ đậm, nấu chín	175 mL (¾ cốc)	8.6
Sốt hummus	175 mL (¾ cốc)	7 đến 11
Đậu nành, rang	175 mL (¾ cốc)	6.8
Đậu nành Nhật Bản (Edamame - đậu nành xanh), nấu chín	175 mL (¾ cốc)	6.0
Đậu lăng hoặc đậu garbanzo (đậu gà), nấu chín	175 mL (¾ cốc)	5.5
Đậu tách hạt (split pea), nấu chín	175 mL (¾ cốc)	4.2
Hạnh nhân, rang khô	60 mL (¼ cốc)	3.8
Hạt chia	15 ml (1 Thìa canh)	3.7
Nhân hạt hướng dương, rang khô	60 mL (¼ cốc)	3.6
Đậu phộng/lạc, rang khô	60 mL (¼ cốc)	3.1
Hạt lanh (flax seeds), nguyên cám	15 ml (1 Thìa canh)	2.9
Bơ đậu phộng/lạc, tự nhiên	30 mL (2 Thìa canh)	2.5

g = gam, mL = mililit, mc= thìa/muỗng canh

Nguồn: [Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada](#)

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.