



TẤT CẢ VỀ CHẤT BÉO

Tại sao tôi cần chất béo trong chế độ ăn của mình?

Chất béo giúp cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng, dự trữ năng lượng, cung cấp năng lượng, bảo vệ các cơ quan, giữ ấm, sản xuất hormone, hỗ trợ sự phát triển của tế bào và mang lại cảm giác no (hoặc cảm thấy no). Tuy nhiên, không phải tất cả các chất béo đều được tạo ra như nhau.

Chất béo bão hòa và **chất béo chuyển hóa** có thể làm tăng mức cholesterol xấu (LDL) và nên hạn chế. Chất béo bão hòa thường được tìm thấy trong các sản phẩm động vật như bơ, mỡ lợn, nước sốt làm từ kem và các món ăn, thịt giàu chất béo (thịt xông khói, bánh mì kẹp xúc xích, xúc xích), các sản phẩm từ sữa giàu chất béo, da gia cầm, nước thịt và dầu nhiệt đới (dừa và dầu cọ). Chất béo chuyển hóa, chủ yếu được tìm thấy trong các loại thực phẩm chế biến cao, bơ thực vật và các chất béo rắn, thậm chí còn có hại hơn chất béo bão hòa và nên tránh càng nhiều càng tốt. Thực phẩm có thành phần chứa “dầu hydro hóa” hoặc “dầu hydro hóa một phần” có chứa chất béo chuyển hóa.

Chất béo không bão hòa đơn và **không bão hòa đa**, còn được gọi là “chất béo lành mạnh” hoặc “chất béo không bão hòa” có thể giúp giảm mức cholesterol xấu (LDL) trong máu và cung cấp Vitamin E (một chất chống oxy hóa). Mặc dù chất béo không bão hòa đơn và không bão hòa đa mang lại lợi ích sức khỏe, nhưng chúng nên luôn được tiêu thụ ở mức độ vừa phải.

Thế còn axit béo Omega thì sao?

Một số chất béo không bão hòa đa chứa axit béo omega-6 và omega-3. Đây là những chất béo mà cơ thể không thể tạo ra nhưng rất cần thiết cho một sức khỏe tốt. Nó đã được chứng minh rằng những axit béo này có thể làm giảm mức chất béo trung tính, giảm huyết áp và thậm chí làm giảm nguy cơ loạn nhịp tim (nhịp tim không đều).

Nguồn chất béo không bão hòa (lành mạnh):

- Cá nhiều dầu (cá hồi, cá trích, cá thu, cá ngừ)
- Các loại hạt (quả óc chó, hạnh nhân, hạt điều, hồ đào, đậu phộng và bơ đậu phộng)
- Hạt (hạt chia, hạt lanh, hạt mè, hạt hướng dương)
- Trái bơ
- Dầu thực vật (ô liu, hạt cải, cây rum, dầu mè và hạt lanh)
- Đậu phụ và đậu nành

Để biết thêm thông tin và lời khuyên, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (heart.org) và tìm kiếm Fats.