

CHẤT BÉO VỚI SỨC KHỎE CON NGƯỜI

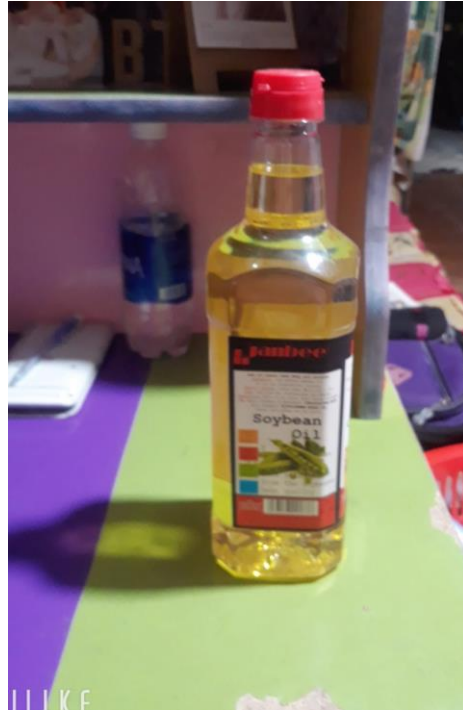
Chất béo gồm dầu, mỡ thuộc nhóm chất dinh dưỡng chính và có nhiều vai trò cần thiết cho cơ thể.

Trước hết đó là nguồn sinh năng lượng quan trọng. Dầu mỡ là dung môi tốt để hòa tan các vitamin A,D,E,K là những vitamin có nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể. Cơ thể muốn hấp thu và sử dụng tốt các vitamin này phải cần có dầu mỡ.

Chất béo giúp cho sự phát triển sớm về trí tuệ và thể lực của trẻ em vì nó giữ vai trò quan trọng đó với hệ thần kinh trung ương của trẻ. Chất béo có hương vị thơm ngon tạo cảm giác ngon miệng.

Trong những năm đầu đời, trẻ tăng trưởng và phát triển nhanh cả về thể chất và tinh thần. Trọng lượng cơ thể trẻ tăng gấp đôi sau 6 tháng, tăng gấp 3 sau 1 năm và tăng gấp 4 lúc 2 tuổi. Trọng lượng não cũng tăng nhanh sau khi sinh: lúc sinh não chỉ nặng 350g, lúc 1 tuổi nặng gấp 3 lần (khoảng 1100g). Não bộ và các mô thần kinh đặc biệt giàu chất béo. Các thiếu hụt về chất béo trong khẩu phần ăn hàng ngày ảnh hưởng đến chức phận nhiều cơ quan, đặc biệt là cơ quan thần kinh. Do vậy, đối với trẻ em, khẩu phần cần đảm bảo đủ chất béo. Với trẻ dưới 1 tuổi năng lượng do chất béo cung cấp phải trên 40% , với trẻ 1-2 tuổi năng lượng do chất béo cung cấp khoảng 30-35% tổng năng lượng khẩu phần ăn. Trẻ nhỏ cần được bú mẹ vì trong sữa mẹ hàm lượng chất béo cao lại giàu DHA và EPA là những axit béo đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển bộ não trẻ.

Từ 6 tháng, khi trẻ ăn bổ sung (ăn dặm) cần sử dụng phối hợp cân đối giữa chất béo động vật và chất béo thực vật trong bữa ăn cho trẻ. Đối với trẻ em mỡ động vật có nhiều cholesterol rất cần thiết vì nó có nhiều vai trò đối với sự tăng trưởng của trẻ. Mỡ động vật lại có nhiều vitamin A,D và axit arachidonic. Do đó đối với trẻ ta nên cân đối giữa chất béo động vật với chất béo thực vật là 70% (chất béo động vật) và 30% chất béo thực vật), như vậy ta nên sử dụng phối hợp cả dầu và mỡ cho trẻ. Nếu bữa ăn của trẻ đã có thịt, trứng, sữa (là đã có lượng nhất định chất béo động vật rồi), nên khi bổ sung thêm chất béo có thể dùng 50% là dầu và 50% là mỡ (một bữa ăn dầu, một bữa ăn mỡ).



Với người trưởng thành chất béo cũng hết sức cần thiết. Ngoài các vai trò đã nêu ở trên, chất béo còn tham gia vào quá trình hình thành và cấu trúc của các hormon sinh dục, duy trì sự mềm mại của làn da. Khác với trẻ em đối với người lớn tuổi cần hạn chế mỡ, giảm cholesterol vì người lớn tuổi không còn phát triển và qua quá trình chuyển hóa các chất dinh dưỡng lâu dài trong cơ thể, cholesterol đã tăng lên trong máu và bị giữ lại ở thành mạch máu và một số tổ chức. Do đó với người trưởng thành cũng nên ăn phối hợp cả dầu và mỡ nhưng nên ăn dầu nhiều hơn và mỡ bớt đi, tỉ lệ nên là 50-60% là dầu thực vật và 40-50% là mỡ động vật. Với người càng cao tuổi thì tỉ lệ mỡ động vật nên giảm nhiều hơn nữa (khoảng 30%).

Trong quá trình chế biến chất béo cần lưu ý:

- Ở nhiệt độ 102⁰C, Lipit (dầu, mỡ) không có biến đổi gì đáng kể ngoài hóa lỏng.

- Khi đun lâu ở nhiệt độ cao sẽ có hại đối với cơ thể (các axit béo sẽ bị oxy hóa làm mất tác dụng có ích cho cơ thể).

- Khi nướng thức ăn trên bếp lửa mỡ chảy ra rơi xuống tạo mùi thơm nhưng thực chất không tốt cho cơ thể và đó chính là một trong các tác nhân gây ung thư.

Do vậy, ta không nên tái sử dụng dầu, mỡ đã qua rán ở nhiệt độ cao. Không mua các thức ăn rán, quay bán sẵn (bánh rán, gà quay...) khi thấy chảo dầu, mỡ không còn trong, đã được sử dụng nhiều lần và có màu đen cháy thì không nên dùng./.

Trung tâm Y tế huyện Chợ Mới