

# CÁCH SỐNG & ĂN UỐNG

## ĐỂ CƠ THỂ KHỎE MẠNH



BÀI SỐ 3

HÃY GIẢM BỚT ĂN MỠ

# PHẦN MỠ ĐẦU

Thức ăn từ động vật như thịt cá có nhiều chất đạm, chất sắt và mỡ:

- Chất đạm rất cần thiết trong sự cấu tạo và phục hồi các mô bị mất trong cơ thể của mọi lứa tuổi. Chất đạm cũng giữ vai trò quan trọng trong sự tăng trưởng của trẻ em.
- Cơ thể chúng ta cũng cần chất sắt. Chất sắt giúp tế bào máu chuyên chở khí oxygen từ phổi đến các mô để nuôi dưỡng mô. Ăn thức ăn nhiều chất sắt, bệnh thiếu máu sẽ được ngăn ngừa.
- Mỡ cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động hàng ngày và tạo cảm giác no đủ. Ngoài ra chúng ta cũng cần mỡ vì mỡ giúp chuyên chở sinh tố trong cơ thể.

Tuy nhiên, chúng ta có khuynh hướng ăn nhiều thịt và vì thế chúng ta cũng ăn nhiều mỡ. Nhiều nghiên cứu cho thấy ăn nhiều mỡ và cholesterol sẽ làm tăng nguy cơ bị các bệnh kinh niên.

Trong bài này chúng ta sẽ học cách giảm bớt ăn mỡ.



# MỠ & BỆNH KINH NIÊN

## liên hệ như thế nào?



- Thói ăn uống có nhiều mỡ, dù bất kể loại mỡ nào, thường là nguyên nhân gây ra ung thư ruột già, niếp hộ tuyến và ung thư vú.
- Món ăn nhiều chất mỡ sẽ làm lên cân. Mập hay béo phì làm bạn có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.
- Những thức ăn có nhiều chất béo và cholesterol làm số lượng cholesterol trong máu tăng lên cao. Dần dần cholesterol dư thừa trong máu cùng các chất mỡ khác sẽ đóng lại ở mặt trong thành của mạch máu, làm các mạch máu bị tắt nghẽn. Nếu mạch máu bị tắc, máu sẽ không chuyên chở khí oxygen đến các mô để nuôi dưỡng các mô được và mô sẽ chết. Khi mạch máu dẫn đến tim bị tắc, các mô của tim sẽ bị chết và đưa đến chứng đứng tim.

## Ăn thức ăn từ thực vật sẽ làm giảm nguy cơ bị các bệnh kinh niên

Để có đủ chất đạm và chất sắt cho cơ thể, chúng ta có thể ăn những thức ăn từ thực vật như:

- Các loại hạt như hạt điều, đậu phụng, hạt hướng dương, hạt bí, gạo lức, mè.
- Cereal.
- Các loại đậu như đậu hũ, đậu đỏ, đậu xanh, đậu đen, đậu nành.
- Rau trái.

Những thức ăn này có ít mỡ mà lại có rất nhiều sinh tố và khoáng chất.



# NHỮNG THỰC PHẨM NÀO CÓ MỠ?

Những loại mỡ chính gồm có mỡ bão hòa (**saturated fat**), mỡ chưa bão hòa (**unsaturated fat**), và chất béo **cholesterol**.

## MỠ BÃO HÒA (**saturated fat**)

phần lớn có trong các thức ăn từ động vật. Mỡ bão hòa là lớp mỡ trắng nhìn thấy được ở thịt gà, vịt, thịt bò, thịt ba chỉ và chân giò. Dầu dừa và nước cốt dừa cũng có nhiều mỡ bão hòa. Mỡ bão hòa thường đông lại ở nhiệt độ trong phòng. Ăn nhiều mỡ bão hòa thường dễ bị bệnh tim.



## MỠ CHƯA BÃO HÒA (**unsaturated fat**)

có cả trong thức ăn từ động vật lẫn thực vật. Khác với mỡ bão hòa, mỡ chưa bão hòa thường ở thể lỏng ở nhiệt độ trong phòng. Thức ăn có mỡ chưa bão hòa là những loại dầu như olive, dầu bắp, dầu đậu phộng và các loại cá như cá thu, cá hồng.

Mỡ chưa bão hòa có thể giảm nguy cơ bị bệnh tim. Khi nấu ăn nên chọn mỡ chưa bão hòa. Tuy vậy, ăn quá nhiều mỡ, dù là loại mỡ nào cũng đều không tốt cho sức khỏe.



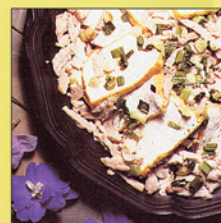
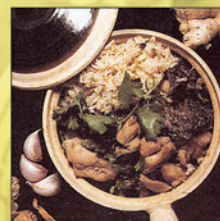
**CHẤT BÉO CHOLESTEROL** là một loại mỡ chỉ có trong thức ăn từ động vật mà thôi. Cholesterol rất cần cho các tế bào và có chức năng tạo ra sinh tố cho cơ thể. Tuy nhiên, ăn quá nhiều Cholesterol thường gây ra bệnh tim. Những thức ăn có nhiều cholesterol là sữa, trứng, thịt, lòng, tim, gan, óc và những hải sản như tôm hùm, tôm, cua. Món ăn nhiều chất mỡ sẽ làm lên cân. Mập hay béo phì làm bạn có nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, bệnh tim và bệnh tiểu đường.



Dưới đây là một vài đề nghị giúp bạn cắt giảm ăn mỡ

### 1. CHỌN CÁC MÓN ĂN ÍT MỠ.

- Thay những món ăn nhiều mỡ bằng những món ăn nhiều trái cây, rau quả, ngũ cốc và đậu hạt.
- Bớt ăn những món nhiều mỡ như thịt ba rọi, chân giò, lạp xưởng.
- Chọn các món nướng hay luộc, bớt món chiên xào như thịt gà chiên, khoai tây chiên, ham-bơ-gơ, chuối chiên dầu, hoặc chả giò.
- Chọn các loại sữa tươi, da-ua, phó mát ít chất béo hay không có chất béo.
- Khi ăn các món đóng gói sẵn hay đến tiệm ăn, nên chọn những món ít chất béo.



## 2. BỐT ĂN THỊT

- Chỉ nên ăn thịt nạc.
- Khi ăn thịt, mỗi ngày chỉ ăn 1 miếng thịt cỡ lòng bàn tay.
- Nên ăn đậu hũ. Thế thịt heo, thịt bò bằng các loại hải sản như cá thu, cá hồng và gà.
- Khi ăn thịt cá nên chọn các món nướng hay luộc.



## 3. ỨNG DỤNG CÁCH NẤU ĂN ÍT MỠ

- Lọc hết lớp mỡ trông thấy được trên các miếng thịt.
- Lọc bỏ lớp da gà hay vịt **trước** khi nấu.
- Nên nướng lò, luộc, hấp thay vì chiên xào.
- Đừng dùng đi dùng lại dầu đã chiên.
- Hãy cắt giảm nước dừa khi nấu chè.
- Nên dùng dầu canola hay dầu thực vật để chiên xào. Mỗi lần xào chỉ nên dùng từ 1 đến 2 muỗng canh. Dùng dầu olive để làm món rau trộn.
- Khi nấu nước dùng cho phở hay bún bò Huế, hay thịt kho, hãy để nước dùng trong tủ lạnh qua đêm, sáng hôm sau gạn bỏ lớp mỡ đông trên mặt trước khi nấu lại.



# HÃY GIẢM BỚT ĂN MỠ

Để giảm bớt ăn mỡ, xin bạn hãy ghi xuống 3 ý kiến áp dụng vào việc nấu ăn hàng ngày

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



Cùng lúc với thói ăn bớt mỡ và chất béo, bạn cũng phải năng hoạt động cơ thể. Sự hoạt động chân tay sẽ giúp cơ thể tiêu thụ hết số năng lượng do mỡ mang lại. Điều này giúp bạn giữ được vóc dáng cân đối và giảm được mối nguy mắc bệnh kinh niên.

## Xin Nhớ

**Ăn Uống Lành Mạnh + Năng Hoạt Động Cơ Thể = Sức Khỏe Dồi Dào**





## Promoting Good Health Through Diet & Lifestyle

### Lesson 3: Cutting Down on Fat

Published by the University of California, Berkeley

Developed by  
Kim-Phuc Nguyen, MS  
Loan T. K. Pham, MS, RD

Project Director  
Joanne P. Ikeda, MA, RD

Artist & Printer  
Timmy Nguyen  
Nghia Vuong  
Nam Pham

Special thanks to Nutrition Education Assistants (NEAs), and members of the Advisory Board for their contribution to this project.

**This project is funded by the California Cancer Research Program, Dept of Health Services, grant # 99-86878 and FSNEP, USDA .**

The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment of any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer-related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (special disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy is intended to be consistent with the provisions of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.

© 2002

For more information on this material or others in this series, please contact Catherine White at 510-643-0156.