

Cũng như cholesterol bão hòa và cholesterol, Trans fat cũng là một chất béo xấu. Cả ba loại chất béo này đều có thể là nguyên nhân của các bệnh lý nghiêm trọng.

Trans fat từ đâu mà có?

Phần lớn 90% chất béo Trans đều do kỹ thuật bánh kẹo và kỹ thuật sản xuất margarine tạo ra thông qua việc sử dụng phương pháp hydro hóa (hydrogénation) các loại dầu thực vật và chuyển chúng từ trạng thái lỏng sang thể bán lỏng hoặc rắn chắc hơn. Quá trình hydro hóa này làm nảy sinh ra một loại chất béo xấu, đó là acid béo Trans. Mục đích chính của phương pháp hydro hóa dầu thực vật là để giúp cho sản phẩm được tiện lợi, không bị rỉ, có thể để lâu trong tủ lạnh, sản phẩm có vị ngon nên dễ hấp dẫn người mua hàng. Khi chúng ta nhìn thấy trên nhãn hiệu có từ Shortening, made from hydrogenated, hoặc partially hydrogenated vegetable oil là chắc chắn có chất béo Trans trong sản phẩm rồi.

Một số ít chất béo Trans (dưới 10%) được tìm thấy trong bao bì của các loại thú nhai nhai như trâu, bò, dê và cừu. Thịt và sữa của các loài vật này vì vậy cũng có chứa một cách tự nhiên một ít lượng đó chất acid béo Trans. Chất béo Trans chiếm 3.5% trên tổng số chất béo của sữa.

Chỉ 2% acid béo Trans cũng có thể có được qua quá trình tinh chế một vài loại dầu thực vật, chẳng hạn như dầu Canola (colza). Mặc dù có chứa một số acid béo Trans như thế, nhưng chúng ta không thể không sử dụng dầu này được vì chúng cũng đang thiếu là nguồn cung cấp các acid béo thiết yếu omega 3 và omega 6.

Thức ăn nào có chứa nhiều Trans fat?

Có thể thấy Trans fat trong hầu hết các loại bánh ngọt (patisserie), chocolat, kẹo, bánh biscuit, cookies, cracker, bánh donuts, muffin, bánh trung thu, bánh croissant, thức ăn chiên bán trong tiệm như khoai tây chiên (French fries) và gà rán, và trong các loại margarine công nghiệp. Tất cả đều có chứa rất nhiều Trans fat. Các loại bánh ngọt tiêu năng hoặc energy bar cũng có chứa khá nhiều (2% - 4%) Trans fat. Nếu dùng các loại dầu thực vật đã được hydro hóa (Hydrogenated vegetable oil) hay shortening để làm bánh thì cũng chắc chắn có rất nhiều Trans fat trong đó!

Trans fat làm tăng cholesterol xấu LDL và đường huyết cũng làm hạ cholesterol tốt HDL xấu. Nói tóm lại chúng ta nên tránh dùng những thực phẩm nào có chứa một tỉ lệ Trans fat quá cao.

Không những thực phẩm có nên hoàn toàn loại bỏ Trans fat hay không?

Theo các nhà chuyên môn Hoa Kỳ thì không nên vì theo họ nếu làm như vậy thì những tiêu chuẩn sống đi mất sẽ dẫn đến chết vô cùng cần thiết hiện diện đường huyết và Trans fat trong máu và loại thực phẩm như sữa, thức ăn làm từ sữa và trong thịt bò và thịt cừu. Còn phía Canada thì có vẻ căng thẳng hơn với vấn đề Trans fat. Bộ Y tế Canada không ngừng làm áp lực và đòi hỏi người không những thực phẩm phải bỏ qua mọi cách đem tới Trans fat trong sản phẩm xuất khẩu thì phải hoàn toàn không có Trans fat (zero Trans fat) thì càng tốt. Canada là quốc gia đi tiên phong trên thế giới bắt buộc các nhà sản xuất thực phẩm kể từ ngày 12 Dec 2005 phải liệt kê tỉ lệ Trans fat trên nhãn hiệu của món hàng bán ra. Canada đã nhìn thấy tác hại của Trans fat trên sức khỏe dân chúng nên chính phủ phải đưa ra những án lệ hóa giải và hiện chế bắt buộc hiện diện của Trans fat trong thực phẩm công nghiệp. Canada là một trong số rất ít quốc gia trên thế giới có nền y tế hoàn toàn miễn phí cho tất cả công dân của mình bắt buộc luồn giàu hay nghèo. Chính phủ Canada tốn công vào Trans fat với hy vọng có thể làm giảm thiểu các bệnh về tim mạch, như vậy ngân sách y tế sẽ đỡ bớt gánh nặng đi phần nào.

Có cách nào tránh bớt Trans fat đáng kể hay không?

- Đọc kỹ nhãn hiệu dinh dưỡng (Nutrition fact) có trên món hàng. Nên chọn sản phẩm nào chứa ít chất béo bão hòa (saturated fat) và ít Trans fat. Luật Canada cho phép không những để các quy định ghi câu Trans 0 , Zero Trans, No Trans fat, Trans fat free, nếu sản phẩm chứa ít hơn 0.2 g (tức 2%) Trans cho mỗi phần ăn (per serving, par portion). Riêng Hoa Kỳ thì cơ quan FDA vẫn để những mức 0.5g Tóm lại NoTrans fat không có nghĩa là hoàn toàn không có chất béo Trans đâu. Tuy sản phẩm có ghi Trans 0g, nhưng nếu chúng ta ăn càng nhiều thì số Trans fat ăn vào cũng càng tăng lên một cách đáng kể. Đó là một khía cạnh của Trans fat mà thôi, còn chất béo bão hòa, và còn cholesterol nữa. Tổng số chất béo hay Total fat (lipid) ghi trên nhãn hiệu phải dưới 5% (DV, Daily value, Valeur quotidienne) mỗi ngày. Số % Daily value để ghi phía mặt của bên Nutrition fact cho biết số % của một phần ăn trong tổng số 100% nhu cầu của chất dinh dưỡng đó trong một ngày.

- Nên dùng các loại dầu thực vật chứa nhiều chất béo không bão hòa đa chất polyunsaturated

Cholesterol Béo Trans Và Bệnh Tim Mạch

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Sáu, 26 Tháng 6 Năm 2009 00:37

(soybean oil, corn oil, sunflower oil) hoặc loại dầu không bão hòa đơn (monounsaturated) (Olive oil, Colza hay Canola oil).

- Tránh dùng các loại dầu thực vật hydro hóa (hydrogenated vegetable oil), Shortening.

- Tránh dầu dừa, nước cốt dừa, dầu cọ (palm oil), mỡ heo (saindoux) vì chúng chứa quá nhiều cholesterol bão hòa.

- Hạn chế việc tiêu thụ các thực phẩm có quá nhiều cholesterol như trứng lòng, phá lấu, tim, gan, óc, thận, lòng đỏ trứng gà ...

- Nên ăn thịt nạc đã lọc da, bỏ mỡ.

- Nên chọn sữa 1% thay vì sữa 3.25 % cholesterol béo.

- Không ăn margarine loại đóng thành thùng 454 g. Loại này được làm từ dầu thực vật hydro hóa (made from hydrogenated vegetable oil) nên chứa rất nhiều Trans fat.

- Nên sử dụng loại margarine mềm làm từ dầu thực vật không hydro hóa (light, soft margarine made from non hydrogenated vegetable oil).

- Nên ăn cá hai lần trong tuần: Cá chứa nhiều cholesterol acid béo omega 3 rất tốt.

Kết luận

Canada là một trong những quốc gia có số tiêu thụ Trans fat thấp nhất. Tuy nhiên Y tế

Cholesterol Béo Trans Và Bệnh Tim Mạch

Tác Giả: Nguyễn Thế Anh Chánh, DVM

Thứ Sáu, 26 Tháng 6 Năm 2009 00:37

giới khuyến cáo chúng ta nên giới hạn số tiêu thụ Trans fat không quá 3 g / ngày. Còn theo Cơ quan US National Academy of Sciences Institute of Medicine thì hàm lượng giới hạn an toàn của Trans fat là zero Trans. Việc kiểm soát Trans fat rất phức tạp. Kỹ thuật thực phẩm có thể lọc bớt mỡ nh. Để vì vậy, việc sử dụng dầu thực vật hydro hóa, shortening là để thuận tiện để giúp cho món hàng có được một thời gian tồn trữ (shelf life) lâu dài hơn. Ngoài ra, còn biết bao nhiêu là nhà hàng fast food nhan nhản khắp nơi nữa. Chắc chắn các loại dầu sử dụng hàng ngày hàng chiên (deep fry) khoai Tây, chiên gà hay chiên thịt v.v...đều là các loại dầu shortening hydrogenated vegetable oil, chứa rất nhiều Trans fat. Nhưng mục đích ham lợi ích thì không ít chi phí thay dầu mỡ mà lợi ích thì không hay gì y một chút cho dầu cũ để sử dụng đi sử dụng lợi ích nhiều hơn trong ngày và nếu dầu đã cũ sử dụng đi sử dụng lợi ích nhiều hơn thì nồng độ Trans fat càng tăng thêm lên mãi ./.