

Nhiều người thắc mắc hoài về những thì dầu ăn không biết tốt xấu ra sao vì có nhiều tài liệu không rõ ràng. Nhân dịp dịp này sẽ giúp cho quý bạn cách sử dụng các thì dầu ăn để bảo vệ cho cơ thể khỏe mạnh nhất.

Chết dầu là gì?

Dầu chết ra từ rau củ, thực vật, các thì hạt và rễ cây là những nguồn sinh lipid cho ta nhiều thì acid béo có chết mỡ rất tốt cho hoạt động thì kinh và óc của chúng ta. Những thì dầu ăn đó có thì tìm được trong các siêu thị những khi nào là dầu ăn đó đã được chế biến qua chết hoá học và sẽ nóng vì đó đã tiêu diệt những phân tử tốt của chết dầu - dầu đã bị oxy hóa, chết, tinh chế, chết lipid, rồi được thêm nhiều chết chết hoá học để bảo quản. Nhiều khi lipid còn bị phá vỡ ánh sáng.

Tốt nhất những cách đó đã làm hao mòn thân thể chúng ta thay vì bị béo phì. Vì vậy quý bạn nên mua những thì dầu ăn - organic - được ép lạnh, được chế biến thì thì thì u mà thôi thì các thì chuyên về thực ăn tốt cho sức khỏe. Mua và phải dùng trong 3 tháng nếu không thì dầu sẽ bị ô nhiễm, nên để dầu trong chai thủy tinh màu để bảo quản vào tủ lạnh.

M: Tốt, Xấu và Thì hạt (Good, Bad, Ugly) như thế nào?

Có 3 loại mỡ (chất béo): mono-unsaturated, poly-unsaturated và saturated.

1.- Mono-unsaturated: gồm có: dầu Olive, dầu mè (sesame), dầu Canola, dầu Almond (quả hạnh), dầu flax (cây lanh), và dầu cá là loại mỡ tốt. Những thì mỡ này có chết acid béo (fatty acids) như là lipid acid omega-3 và gamma-linolenic rất quan trọng trong việc phát triển và hoạt động chức năng của óc, da, mạch máu, miễn dịch, khả năng sinh sản và phát triển cơ thể bình thường.

2.- Poly-unsaturated: Đây là loại dầu như margarine, dầu bắp, safflower (hoa rum) and dầu sunflower (hoa hướng dương) cũng là loại dầu có chết acid béo, Tuy nhiên, những lipid dầu mỡ này đã bị biến đổi và chứa thêm lipid mỡ độc hại (trans fat) có thể dẫn đến bệnh ung thư và bệnh tim.

3.- Saturated: Là loại dầu mỡ xấu gồm có bơ (butter), dầu đậu phộng (peanut), dầu dừa (coconut), dầu palm kernel (cây cọ) và mỡ heo. Những thì dầu mỡ này làm tăng chết cholesterol và triglyceride trong máu dẫn đến bệnh đái tháo đường và bệnh tim.

Hai loại dầu nên tránh

Dầu OLIVE

Thực ăn chính của miền Địa Trung Hải là dầu Olive được nghiên cứu và được y khoa chứng minh dùng cho tăng lipid tốt trong máu và cholesterol lipid áp huyết cao. Theo cơ quan WHO (Y tế thế

gißi) thì 60% bßnh đßt quß và 50% bßnh tim đßu do áp huyßt cao mà ra. Bßnh áp huyßt cao là nguyên nhân cho khoßng 7.1 trißu tß vong trên hoàn vũ. Dùng dßu OLIVE sß đßu hoà áp xußt cßa chúng ta.

Dßu Mè (SESAME OIL)

Dßu mè đßc dùng nhißu trong vißc chß bißn thßc ăn Trung Hoa cß mßy ngàn năm nay. Y Khoa Đông Phßng gßi Dßu Mè là phân tß chính rßt tßt cho máu, thßn, gan và bß phßn tiêu hoá. Dầu mè chßa rßt nhißu Acid phytic, chßng Oxít hoá ngăn ngßa bßnh ung thß. Dßu mè loßi Lignan sesamin dùng đß giam chßt cholesterol xßu trong máu.

Vì vßy trong cách ăn ußng hàng ngày chúng ta nên dùng dßu OLIVE bß vào SALAD và chiên nßu thßt thà và cá mú, cũng nên dùng dßu hay hßt mè trong các thßc ăn hàng ngày. (Đi chßi xa, không gßi tßt bßng nßm vài nßm cßm, ăn vßi thßt nßc rang và chßm mußi mè, ngon lành hßn vào tißn ăn mßy mißng hamburger đßy cholesterol). Cũng có thß dùng các thß dßu khác nhß dßu Walnut, Flaxseed và Soy.

Tôi hy vßng đã gißi toß đßc mßt sß thßc mßc cßa quý vß trong vißc dùng dßu ăn đß sßa soßn chß bißn thßc phßm hßng ngày.

Chúc các bßn Sßng Lâu, Sßng Mßnh và Sßng Hßnh Phúc.

Bác sĩ Mao.