

Hướng dẫn sử dụng dầu ăn đúng cách tại gia đình

Dầu ăn là chất béo ở dạng lỏng ở nhiệt độ môi trường. Dầu ăn được chiết xuất từ thực vật chứa dầu và có tên gọi từ loại nguyên liệu đó, ví dụ dầu mè, dầu đậu nành, dầu gấc, dầu ôliu, dầu cải, dầu hướng dương, dầu cọ... Dầu ăn là một trong 3 loại đại dưỡng chất cần thiết cho cơ thể với chức năng cung cấp chất béo và năng lượng, là nguồn vitamin E, acid béo thiết yếu, omega 6 và giúp hấp thu các vitamin quan trọng như vitamin A, D, E, K.

1. Chọn dầu ăn nào?

Mỗi loại dầu ăn có những thành phần dưỡng chất tương đối khác nhau nên trong chế độ ăn, gia đình nên thay đổi các loại dầu ăn luân lượt để nhận được nhiều chất dinh dưỡng và cân đối các thành phần.

Chất béo là thành phần quan trọng để tạo nên màng các tế bào trong cơ thể và mô não, sợi thần kinh, nội tiết tố... Vì vậy trẻ nhỏ cần được ăn đa dạng các loại chất béo no và không no và không nên hạn chế chất béo đối với trẻ dưới 2 tuổi. Trẻ nhỏ uống sữa có chất béo động vật thì nên ăn dầu ăn trong chén bột, cháo hay chế biến thức ăn hàng ngày.

Ăn quá nhiều dầu mỡ gây thừa năng lượng có thể dẫn đến thừa cân béo phì. Dầu ăn có nguồn gốc thực vật nên không chứa cholesterol nên không gây ra rối loạn mỡ trong máu, xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, hay biến chứng trên não, tim mạch, thận... như mỡ động vật.

Tuy nhiên, dầu dừa với dầu cọ là ngoại lệ, tuy là dầu thực vật nhưng lại chứa nhiều chất béo no, nếu dùng nhiều và thường xuyên lại kích thích gan tạo ra cholesterol nội sinh không có lợi cho tim mạch. Do vậy, cần hạn chế ăn dầu dừa và dầu cọ nhiều và không nên dùng thường xuyên hàng ngày.

Thành phần acid béo trong dầu ăn:

- Béo bão hòa (béo no): dầu dừa, dầu cọ.
- Béo không no một nối đôi: dầu ôliu.
- Béo không no nhiều nối đôi: dầu bắp, dầu hạt bông, dầu đậu nành, dầu mè.

Trẻ nhỏ ăn bột, cháo cần cho khoảng 15 ml (2 muỗng canh) vào một chén đầy là đầy đủ về chất béo. Người lớn thì dùng dầu ăn để chiên xào thức ăn với lượng vừa đủ cho nhu cầu chất béo và năng lượng của mình, trung bình theo khuyến cáo của Viện dinh dưỡng quốc gia là dưới 20 g (4 muỗng cà phê dầu) mỗi ngày.

Người nào cần tăng cân thì có thể dùng tăng lượng dầu ăn và thường xuyên làm các món chiên xào; người nào không muốn lên cân hay giảm cân thì hạn chế dùng dầu mà thay bằng hấp, luộc, nướng.

2. Một số lưu ý khi lựa chọn sử dụng dầu ăn

Khi lựa chọn mua dầu ăn, nên chọn loại có xuất xứ nhãn hiệu bao bì rõ ràng, còn hạn sử dụng lâu. Cần bảo quản dầu ăn ở nơi khô ráo, thoáng mát, không để ánh nắng chiếu vào để duy trì chất lượng dầu.

Dầu tinh luyện (refined oil, salad oil) như dầu mè, dầu đậu nành, dầu ôliu, dầu gấc,... thường chứa nhiều chất béo thiết yếu rất tốt cho sức khỏe, cần sử dụng thường xuyên trong các bữa ăn hàng ngày khi trộn dầu giấm, ăn sống (cho em bé ăn) hay kho, xào, ướp, nấu canh...

Tuy nhiên, nếu dùng dầu tinh luyện để chiên ở nhiệt độ cao kéo dài (như chiên cá, thịt, chả giò, chuối chiên...) thì sẽ bị oxy hóa tạo ra nhiều chất acrolein có thể sinh ung thư và làm cho dầu chiên có màu đen.

Vì vậy khi chiên thì nên mua dầu hỗn hợp (cooking oil) để chiên thì sẽ hạn chế được tình trạng sinh acrolein và có thể tái sử dụng dầu chiên một lần nữa để tiết kiệm, nhưng không được tái sử dụng lần 2 mà phải đổ bỏ.

Dầu hỗn hợp trong thành phần thường chứa 3 - 4 loại dầu như nành, hướng dương, cải, dầu cọ, olein,... Trong gia đình nên luôn có sẵn hai loại dầu này để sử dụng đúng tùy theo cách chế biến.

Một số loại dầu ăn được hydro hóa ở nhiệt độ cao để tăng thời gian bảo quản thực phẩm chiên giữ được độ giòn hấp dẫn người sử dụng lại sản sinh ra chất béo dạng trans, làm tăng tạo LDL cholesterol xấu và tăng nguy cơ bệnh tim mạch.

Vì vậy đã có khuyến cáo phải đọc kỹ nhãn hiệu bao bì thực phẩm có ghi chú lượng chất béo trans trong sản phẩm để giới hạn tổng lượng béo trans tiêu thụ một ngày phải dưới 3 g/ngày/người. Các thức ăn nhanh dạng chiên, snack, khoai tây chiên, mì gói,... thường chứa nhiều béo trans.