

8 loại thực phẩm chứa chất béo không lành mạnh nên hạn chế ăn

Dưới đây là những loại thực phẩm chứa chất béo không tốt cho sức khỏe mà mọi người nên hạn chế trong chế độ ăn uống của mình.

Một số chất béo lành mạnh như chất béo có trong các loại hạt, quả bơ và dầu oliu, có nhiều đặc tính tốt cho sức khỏe. Nhưng có những thực phẩm béo không tốt cho sức khỏe, giàu chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, nếu tiêu thụ quá mức có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng chẳng hạn như bệnh tim mạch, một số bệnh ung thư và các tình trạng sức khỏe khác.

Chất béo chuyển hóa là loại chất béo có hại nhất có thể gây ảnh hưởng xấu đến cơ thể con người hơn bất kỳ thành phần nào khác trong chế độ ăn uống. Chất béo chuyển hóa có thể được xem là loại chất béo xấu nhất cho cơ thể vì chúng làm giảm hàm lượng cholesterol tốt (HDL); tăng cholesterol xấu (LDL) và triglycerides.

Theo ThS.BS Lê Trịnh Thủy Tiên, chuyên khoa Dinh dưỡng, Hội Dinh dưỡng Lâm sàng Việt Nam, chất béo chuyển hóa có thể được tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm, bao gồm bánh các loại và các thực phẩm nướng khác; đồ ăn nhanh như gà rán, pizza, khoai tây chiên; đồ chiên rán nhiều dầu; đồ ăn chế biến sẵn như bắp rang bơ, snack, mì ăn liền...

1. Xúc xích cung cấp lượng chất béo cao

Xúc xích thường là một thành phần tiện lợi trong món ăn sáng nhưng nó được xếp vào một trong những thực phẩm béo không tốt cho sức khỏe. Mặc dù cung cấp nhiều protein nhưng nó lại có hàm lượng chất béo cao đáng ngạc nhiên, thường được chế biến từ thịt lợn cùng với một loạt các loại gia vị, thảo mộc và gia vị.

Theo Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, xúc xích cung cấp nhiều chất béo hơn protein và chất béo chiếm phần lớn lượng calo trong thực phẩm này. Hơn nữa, 1/3 lượng chất béo trong xúc xích heo là từ nguồn bão hòa. Do đó, xúc xích là một nguồn chất béo không lành mạnh bên cạnh hàm lượng natri cao và các chất bảo quản liên quan đôi khi được sử dụng, như nitrat. Nếu bạn yêu thích hương vị của xúc xích, hãy tìm những loại xúc xích làm từ thịt gà hoặc gà tây có ít chất béo hơn và tránh các loại xúc xích chứa nitrat.

2. Thịt xông khói

Nhiều người nghĩ rằng khi ăn thịt xông khói giúp cung cấp protein nhưng thực tế lượng protein nhận được chỉ vài gam trong mỗi lát mà cơ thể lại nạp quá nhiều chất béo bão hòa cùng với lượng nitrat đáng kể. Để thay thế nên lựa chọn thịt

ché biến ít chất béo hơn, thịt xông khói gà tây là một lựa chọn tốt hơn, thậm chí còn loại bỏ nitrat để có một lựa chọn lành mạnh hơn.

3. Kem

Món kem yêu thích của trẻ em và nhiều người lớn chủ yếu là món ăn sự thỏa mãn vị giác. Kem thường được làm bằng sữa và kem béo, hai thành phần có hàm lượng chất béo cao. Mặc dù sữa có thể cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng như vitamin A, D và canxi, nhưng một lượng lớn chất béo lại đến từ các nguồn bão hòa. Ví dụ, 100 gam kem đặc chứa 35 gam chất béo và 20 gam trong số đó là chất béo bão hòa.

Chất béo bão hòa trong kem không phải là thứ duy nhất khiến nó không tốt cho sức khỏe. Bạn cũng sẽ tìm thấy kem có thêm đường (là một thành phần nên hạn chế). Nếu bạn thèm đồ ngọt, hãy tìm kem ít béo, ít đường và sữa chua đông lạnh như những lựa chọn thay thế lành mạnh hơn.

4. Nước sốt salad

Một đĩa rau diếp chứa đầy rau và protein nạc là một trong những bữa ăn lành mạnh nhất. Nhưng cần chú ý lựa chọn nước sốt dùng để phủ rau. Nước sốt trộn salad được sản xuất công nghiệp thường có nhiều chất béo và chứa thêm muối, đường, chất bảo quản khiến chúng kém lành mạnh hơn hầu hết các loại nước sốt làm tại nhà. Nước sốt dạng kem đặc biệt không tốt cho sức khỏe vì chúng chứa các thành phần cung cấp chất béo bão hòa. Nó cũng có hàm lượng calo cao, có thể góp phần tạo ra những bữa ăn chứa nhiều năng lượng dư thừa.

5. Bánh ngọt

Từ bánh rán đến bánh sừng bò và bánh quy, bánh ngọt đều là một nguồn chất béo không tốt cho sức khỏe. Hầu hết các loại bánh ngọt đều được làm bằng bơ hoặc mỡ, đó là lý do tại sao chúng được coi là nguồn chất béo không lành mạnh. Ngay cả những loại được làm từ dầu như dầu đậu nành, có thể không chứa nhiều chất béo bão hòa nhưng chúng có thể thúc đẩy tình trạng viêm trong cơ thể.

Ngoài chất béo không lành mạnh, bánh ngọt còn cung cấp rất nhiều đường bổ sung. Đường bổ sung có liên quan đến các tình trạng sức khỏe như tăng mỡ gan và tác động tiêu cực đến lipid máu, cả hai đều dễ dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng về sức khỏe.

6. Thịt đỏ giàu protein nhưng lại chứa chất béo

Cho dù bạn thường thức thịt bò hay thịt lợn nạc thì chúng cũng là một nguồn cung cấp chất béo không tốt cho sức khỏe. Mặc dù chứa nhiều protein nhưng thịt đỏ lại chứa một lượng lớn chất béo chuyển hóa và chất béo bão hòa. Trong 100g thịt nạc có thể chứa khoảng 4,5g chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa. Nếu là thịt

siêu nạc thì chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa sẽ khoảng 2g. Cả hai loại này đều có hàm lượng chất béo bão hòa, chuyển hóa, do đó bạn cần cân nhắc trong thực đơn dinh dưỡng.

7. Da gia cầm

Khi chế biến món gà quay, da thường được coi là phần có hương vị thơm ngon nhất của con gà. Tuy nhiên, hàm lượng chất béo ở da gà là nguyên nhân khiến nó trở thành một loại thực phẩm béo không lành mạnh, có thể gây hại cho sức khỏe. Một khẩu phần da gà nặng 100g cung cấp hơn 30 gam chất béo, khoảng 1/3 trong số đó đến từ chất béo bão hòa. Bạn sẽ nhận được một ít protein từ da nhưng không nhiều bằng lượng protein có trong thịt trắng.

8. Đồ chiên rán

Mặc dù ngon miệng nhưng những món chiên được yêu thích lại là ví dụ điển hình về nguồn chất béo không lành mạnh trong chế độ ăn uống. Lý do thực phẩm chiên là một trong những thực phẩm béo không lành mạnh nhất là vì chất béo trong thực phẩm cộng với chất béo từ dầu dùng để chiên nó. Trong hầu hết các loại dầu chiên thông thường đều chứa lượng chất béo omega-6 cao. Loại chất béo này có thể thúc đẩy tình trạng viêm trong cơ thể, đặc biệt khi lượng chất béo omega-3 hấp thụ quá thấp.

Chất béo chuyển hóa được tìm thấy trong thực phẩm chiên, đồ nướng và dầu hydro hóa một phần được sử dụng để chế biến nhiều loại thực phẩm đã qua chế biến, thức ăn nhanh... Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị nên duy trì lượng chất béo chuyển hóa ở mức dưới 1% lượng calo hằng ngày hoặc lý tưởng nhất là tránh hoàn toàn.