

NOVEMBER, 2019
BY TUIKHOECONBAN

Chúng tôi là...



Tui Khoẻ Còn Bạn được thành lập vào ngày 11/01/2019 với mục đích chia sẻ những kinh nghiệm về sức khỏe, thực phẩm dinh dưỡng và cách chế biến những thực phẩm này một cách tốt nhất.

Tui Khoẻ Còn Bạn hướng tới người đọc là những người làm văn phòng. Nhưng người bận bịu và ít có thời gian chăm sóc cho sức khỏe của bản thân cũng như gia đình của mình.

Bạn sẽ nhận được gì khi ghé thăm Tui Khoẻ Còn Bạn?

Đúng với cái tên Tui Khoẻ Còn Bạn, chúng tui sẽ chia sẻ hết những gì chúng tui tích lũy được trong quá trình nghiên cứu và làm việc để giúp bạn “Khoẻ” một cách đúng nghĩa.

Là người “ngoại đạo” chúng tui rất hiểu khó khăn của bạn khi muốn bắt đầu tìm hiểu về dinh dưỡng, như thế nào là một khẩu phần ăn “đủ chất” và các từ “chất” ấy bao gồm những “chất” gì? Vì sao cơ thể chúng ta cần những chất đấy?

Vì vậy Ebook này được làm ra như một tài liệu tổng hợp về dinh dưỡng nhằm giải quyết những khó khăn trên cho bạn.

Ebook này, được tổng hợp từ những bài viết rất tâm huyết của chúng tui ở Tuikhoeconban, qua đó gửi đến bạn như một món quà tinh thần.

Và chúng tui kỳ vọng rằng bằng việc nhận Ebook này bạn đã và đang bắt đầu hành trình tìm kiếm “một phiên bản hoàn thiện hơn” của bản thân mình, vì sức khỏe là nền tảng để bạn bước đi trên hành trình này.

Thân chào bạn!

LỜI NÓI ĐẦU

Bạn có biết, ăn uống là một trong những chức năng sinh học cơ bản nhất mà bạn lặp đi lặp lại mỗi ngày. Nhằm đưa thực phẩm vào cơ thể để cung cấp nhiên liệu và chất dinh dưỡng tới mọi cơ quan bên trong như cơ, xương và các tế bào khác.

Tuy nhiên, phần lớn trong số chúng ta chưa thực sự biết hoặc có suy nghĩ nghiêm túc về những gì chúng ta đưa vào cơ thể mình. Rồi tới một hôm, bạn nhận ra mình cần phải ăn uống lành mạnh hơn vì sức khỏe, thì Google như một cuốn bách khoa toàn thư cho chính bạn vậy.

Bạn dễ dàng lên mạng và tìm thấy vô số chế độ ăn kiêng, hay những xu hướng ăn uống mà tui cá chắc bạn sẽ đau đầu và chỉ muốn “nghỉ-cho-khỏe” mà thôi. Nhưng thay vì phải mệt mỏi về những chế độ ăn kiêng theo xu hướng như vậy, thì tui lại muốn gửi tới các bạn một thông điệp rằng: “chỉ có bạn mới hiểu được cơ thể của chính mình”. Ấy vậy, các bạn hãy tự mình làm chủ bữa ăn, làm chủ mọi nguồn thực phẩm.

Hãy hiểu rõ cơ thể bạn cần gì, và áp dụng những hướng dẫn cơ bản nhất về ăn uống mà tui muốn giới thiệu sau đây nhé! Hãy để tui giúp bạn khái quát toàn bộ kiến thức nền tảng về ăn uống lành mạnh, và khiến điều đó trở nên dễ dàng như ăn kẹo vậy. Bây giờ thì chúng ta hãy tới với lớp 1 khoa dinh dưỡng thôi nào!

NỘI DUNG

INTRODUCTION

06 ***Vì sao chúng ta nên ăn uống lành mạnh?***

07 ***Calories là gì?***

MACRONUTRIENTS

10 *Giải mã Carbohydrates*

11 --Carbohydrates là chất gì vậy ta?

12 --Carbohydrates được phân loại như thế nào?

16 --Cách phân biệt Carbs tốt và Carbs xấu

20 --Mỗi ngày bạn nên nạp bao nhiêu carbohydrates vào cơ thể?

24 --Cần lưu ý điều gì khi sử dụng carbohydrates?

27 *Kiến thức tổng hợp về Protein*

28 --Protein là gì? Tìm hiểu sơ lược về protein

29 --Tại sao cơ thể chúng ta lại cần có Protein?

30 --Phân loại protein

32 --Lợi ích của Protein

37 --Protein có ở đâu? Những nguồn thực phẩm giàu protein mà bạn nên biết

50 --Thời điểm nào là thích hợp nhất để bổ sung protein cho những người tập luyện?

FOLLOW US

© TKCB 2019 | All rights reserved
www.tuikhoeconban.com |
tuikhoeconban@gmail.com

NỘI DUNG

MACRONUTRIENTS

51 **Chất béo và cholesterol**

52 --I. Sơ lược về chất béo (Fat)

53 --II. Chất béo quan trọng như thế nào đối với cơ thể chúng ta?

54 --III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

70 --IV. Sự cân bằng giữa chất béo (và cholesterol) trong chế độ ăn uống

MICRONUTRIENTS

80 Micronutrients là gì?

81 Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

95 Lợi ích mà các micronutrient đem lại cho chúng ta

96 Điều gì xảy ra nếu thiếu hụt Micronutrients?

99 Cách bổ sung Micronutrients cho cơ thể một cách hợp lý nhất

FOLLOW US

© TKCB 2019 | All rights reserved
www.tuikhoeconban.com |
tuikhoeconban@gmail.com



Vì sao chúng ta nên ăn uống lành mạnh?

À là vì, nó tốt cho sức khỏe. Tui đùa đấy! Trước tiên, để tìm hiểu về hướng dẫn ăn uống lành mạnh, tui cần giải thích với các bạn: “vì sao chúng ta cần/nên ăn uống lành mạnh?”

Để bắt đầu với ăn uống lành mạnh, việc bạn hiểu những điều cơ bản về nó là hoàn toàn quan trọng. Điều đó giúp bạn dễ dàng đạt được mục tiêu sức khỏe của chính mình, nó hơn hẳn với việc bạn chỉ ăn kiêng một cách “vô vị” mà thôi.

Nghiên cứu từ Trung tâm điều tra của Tây Ban Nha và nghiên cứu của Trung Tâm Ung thư Đại học Texas M. D. Anderson sẽ giúp bạn hiểu được rằng, ăn uống lành mạnh có thể giúp bạn giảm đáng kể khả năng mắc bệnh ung thư và tim mạch. Đây là những căn bệnh nguy hiểm, lấy đi tuổi thọ của nhiều người.

Hay những kết quả từ nghiên cứu của trường Đại học Alabama tại Birmingham và nghiên cứu từ Đại học Khoa học Sức khỏe Bethesda lại mạnh mẽ dẫn chứng, việc ăn uống lành mạnh có thể giúp cải thiện tất cả các khía cạnh của cuộc sống. Từ chức năng của não bộ đến hiệu suất hoạt động của cơ thể.

Như vậy, ăn uống lành mạnh là một cách tốt nhất để giúp cơ thể khỏe mạnh, phòng ngừa bệnh tật và duy trì chức năng sống của mọi tế bào bên trong được tốt nhất.

Để hiểu rõ mối quan hệ giữa thực phẩm và sức khỏe, tại sao chúng ta không tìm hiểu quá trình thức ăn đi vào bên trong cơ thể chúng ta và được hấp thụ như thế nào nhỉ? Ngay dưới đây là một quá trình tóm tắt giúp bạn dễ hình dung nhất đấy!

Calories là gì?

- NGUỒN NĂNG LƯỢNG CHO SỰ SỐNG



Đầu tiên, để bắt đầu với mô hình ăn uống lành mạnh, bạn cần xác định lượng calo tiêu thụ và đốt cháy. Nhưng **calo là gì?** - Nó chính là đơn vị dùng để đo lường năng lượng mà thực phẩm cung cấp cho chúng ta khi đưa vào cơ thể để duy trì sự sống.

Như vậy, calo hay **calories là gì** đã có lời giải đáp. Và trên thực tế, chúng ta cần năng lượng mỗi ngày để tồn tại, để thở và để vận động. Xét về khía cạnh của các nhà khoa học dinh dưỡng, chúng ta cần xác định lượng calo nhằm quyết định tới thực phẩm mà chúng ta ăn vào cơ thể mình.

Vậy bạn cần tăng cân? Hay bạn cần giảm cân? Hoặc đơn giản hơn bạn cần duy trì trọng lượng cơ thể lý tưởng hiện tại của mình? Để làm được điều đó, bạn cần **xác định lượng calo tiêu thụ** mỗi ngày đấy!

Calories là gì?

Nhưng cách tính lượng calories cho cơ thể như thế nào? Để đơn giản cho việc tính toán, một công thức giúp bạn xác định lượng calo cần trong một ngày của bạn chính là:

VỚI MỘT NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH, TRUNG BÌNH CẦN 35 CALO TRÊN 1KG TRỌNG LƯỢNG CƠ THỂ

Như vậy, với một người bình thường nặng 45kg, họ sẽ cần 1575 calo một ngày đấy!



Đó là công thức cơ bản để tính lượng calo cho bạn. Tuy nhiên, bạn cần một công thức tính cụ thể để giúp tăng cân hoặc giảm cân như bạn mong muốn. Và bạn cần một lời giải đáp về thắc mắc: **“để giảm cân cần đốt cháy chất béo hay giảm lượng calories?”**, thì bài viết về **Calories là gì? Cách cân bằng năng lượng cho cuộc sống bận rộn** này trên trang của tui sẽ giúp ích cho bạn đấy! Hãy tìm mọi lời giải đáp về calo trong link bài viết ấy các bạn nhé!



Bạn cần có sự hiểu biết về MACRONUTRIENTS

Nếu bạn muốn tìm hiểu và đi theo lối ăn uống lành mạnh, thì chắc hẳn, bạn không thể không biết đến macronutrients là gì? Nói sơ qua một chút về macronutrients như thế này nhé!

Macronutrients hay còn được biết đến là chất dinh dưỡng đa lượng, hiểu nôm na một chút về đa lượng có lẽ là cần một lượng lớn. Và đúng vậy đấy các bạn, macronutrients gồm có carbohydrates, protein và chất béo. Và cơ thể chúng ta “cực kỳ” cần đến những chất này với một lượng lớn để cung cấp năng lượng và các chức năng khác cho cơ thể hoạt động. Mỗi chất đều đóng góp 1 vai trò nhất định cho cơ thể và đó là thành phần không thể thiếu trong bữa ăn hàng ngày được.

Vậy carbohydrates là gì? protein là gì? và fat gồm những loại nào? chúng ta hãy cùng tìm hiểu tiếp nhé!

Các bạn cùng tui tìm hiểu sơ qua về những chất dinh dưỡng đa lượng - macronutrients này xem như thế nào nha.

Giải mã Carbohydrates

- CHÌA KHÓA CỦA MỘT CHẾ ĐỘ ĂN LÀNH MẠNH



Tui cá chắc là bạn sẽ thường xuyên bắt gặp các từ như carbohydrates, carbs, hay thậm chí là low carbs hay high carbs khi nói về một chế độ ăn hay một nhóm thức ăn nào đó.

Thế nhưng để có được một sức khỏe tốt hay một cân nặng lý tưởng thì việc “nghe” không là chưa đủ. Bạn cần phải hiểu rõ chính xác các vấn đề liên quan đến carbohydrates. Từ đó bạn sẽ tự biết cách để điều chỉnh lượng carbs nạp vào cơ thể của mình hằng ngày một cách khoa học nhất.”

Carbohydrates chính là chìa khóa của việc giảm cân”.

Hãy cùng tui “mở khoá” carbohydrates nhé!

Carbohydrates là chất gì vậy ta?

Hừm hừm.... Muốn sử dụng bất cứ thứ gì một cách hiệu quả, trước tiên ta phải biết nó là gì đã. Carbohydrates cũng vậy thôi. Sau chuỗi những tháng ngày căng mắt đau tai nghiên cứu và tìm hiểu, tui xin mạnh dạn chia sẻ thành quả của mình như sau:

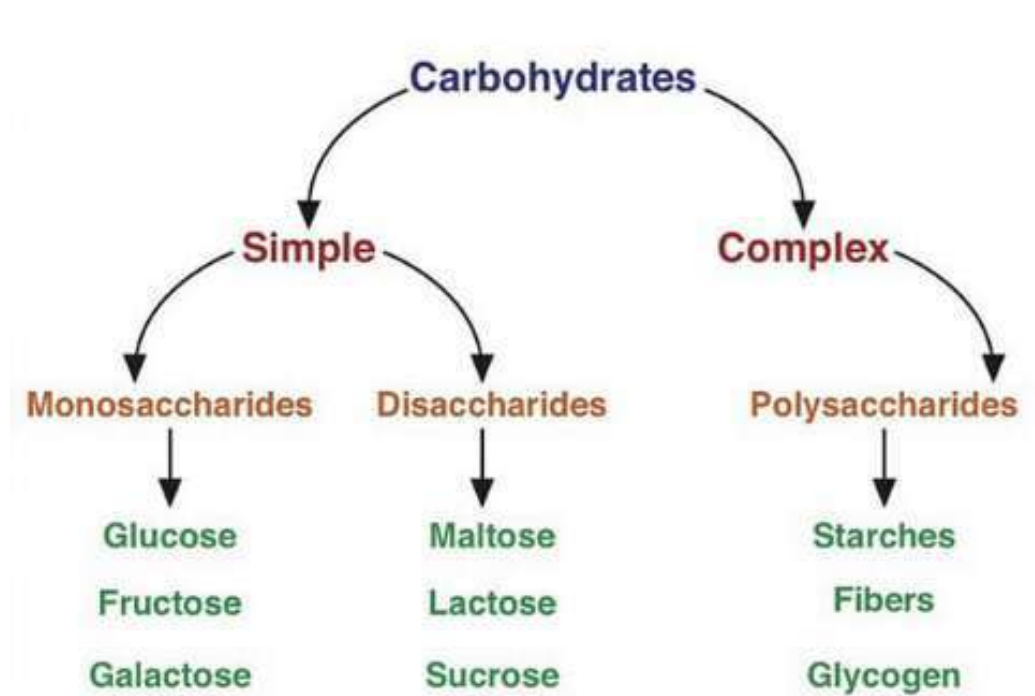
Carbohydrates (gọi tắt là carbs nhé) là một hợp chất có trong tự nhiên, cấu tạo bởi 3 thành phần chính là carbon, hydrogen và oxygen, và cũng là một trong ba chất dinh dưỡng đa lượng (macronutrients), cung cấp năng lượng (calories) cho cơ thể chúng ta. Hai dưỡng chất còn lại là proteins và lipids, hay còn được gọi dân dã là chất đạm và chất béo!

Bạn có thể tìm hiểu kỹ hơn về các chất dinh dưỡng đa lượng vấn đề này tại bài viết về Macronutrients tui đã chia sẻ nhé.

Trong hội những người đang theo đuổi mục tiêu giảm cân, có người đã từng nói carbohydrates là tinh bột. Okey, bạn nói đúng, nhưng chưa đủ, cần phải nhớ giùm tui, carbohydrates có thể biến hình thành 3 dạng khác nhau để xuất hiện trong thực phẩm và len lỏi vào từng centimet trong cơ thể của mỗi chúng ta, đặc biệt là vòng hai. Đó chính là: **Đường, tinh bột và chất xơ** – một biến hình mà không phải ai cũng biết tới nhé!

Trên thực tế, carbohydrates có thể hoạt động như là phân tử lưu trữ thực phẩm lâu dài, là màng bảo vệ cho sinh vật và tế bào hoặc có thể hỗ trợ cấu trúc chính cho cây trồng. Từ đó có thể thấy, carbohydrates là thành phần xuất hiện trong hầu hết các chất hữu cơ xuất hiện trên hành tinh này và chính vì vậy mà nó xuất hiện ở khắp mọi nơi trong cuộc sống của chúng ta.

Carbohydrates được phân loại như thế nào?



Bạn hãy nhớ, có 2 cách để chúng ta phân loại carbs:

Cách 1: Carbs bao gồm đường, tinh bột và chất xơ

Cách này cho bạn cái nhìn tổng quát rằng carbs biến hình thành 3 nhóm thực phẩm mà chúng ta thường xuyên dung nạp vào cơ thể như: Đường, tinh bột và chất xơ.

Đường: Đường có thể xuất phát từ tự nhiên như trong các loại quả ngọt, sữa và các chế phẩm từ sữa, mật ong, hay đường tinh luyện chúng ta sử dụng trong pha trà, cà phê hàng ngày. Chúng cũng có thể được thêm vào các loại thực phẩm khác như bánh ngọt, kẹo, nước ngọt...

Tinh bột: Tinh bột là thành phần chính của các loại ngũ cốc như gạo, yến mạch, ngô, các loại đậu và khoai tây, khoai lang, sắn,... và một chế phẩm rất phổ biến là bánh mì.

Chất xơ: Chất xơ là thành phần chính trong các loại rau xanh và rất tốt cho hệ tiêu hóa của cơ thể.

Carbohydrates được phân loại như thế nào?

Cách 2: Carbs đơn giản và phức tạp

Theo cách phân loại này, carbs được chia thành hai loại đơn giản và phức tạp dựa theo cấu trúc hóa học của nó.

Carbohydrates đơn giản (simple carbs) bao gồm: Monosaccharides (như glucose, Fructose, Galactose) và disaccharides (như Maltose, Lactose, Sucrose). Và rất dễ để nhận ra từ đuôi “se” quen thuộc này, carbs đơn giản chính là bản chất của đường, thành phần không thể nghi ngờ gây ra béo phì, nhất là ở trẻ em.

Vì cấu trúc đơn giản của mình nên **carbohydrates đơn giản** dễ dàng được cơ thể hấp thụ và tiêu hóa, đồng thời nó cũng có nghĩa là bạn sẽ cảm thấy nhanh đói hơn khi tiêu thụ carbohydrates đơn giản. Loại carbs này có trong các thực phẩm như đường ăn, nước ép trái cây, rau, sữa và các chế phẩm từ sữa. *Như vậy có thể kết luận là bạn ăn các thực phẩm chứa nhiều carbohydrates đơn giản như đường, sữa, nước ép quả ngọt thì sẽ có cảm giác no ngay lập tức nhưng cảm giác này sẽ không duy trì được lâu, nghĩa là bạn sẽ đói nhanh hơn và thường xuyên thèm ăn hơn.*

Carbohydrates phức tạp (complex carbs) chính là các polysaccharides hay là sự kết hợp của nhiều các monosaccharides tạo thành một chuỗi các monosaccharides phân nhánh hoặc không phân nhánh lên đến con số hàng ngàn phân tử.

Nghe đã thấy tính chất phức tạp của nó rồi đúng không? Hiểu đơn giản carbs phức tạp là sự kết hợp nhiều carbs đơn giản lại với nhau.

Và biến hình của nó trước mặt bạn chính là tinh bột (starches), chất xơ (dietary fiber hay fibers) và glycogen (một đại phân tử polysaccharide đa nhánh của glucose có vai trò làm chất dự trữ năng lượng trong cơ thể động vật và nấm).

Carbohydrates được phân loại như thế nào?



Vì tính chất phức tạp trong cấu trúc phân tử mà carbs phức tạp khi được đưa vào cơ thể người sẽ được tiêu hóa và hấp thu chậm hơn. Bạn đưa tinh bột vào cơ thể thông qua việc ăn khoai tây, gạo, lúa mì, ngũ cốc,... và cơ thể chúng ta sẽ tiêu hóa nó một cách chậm chạp nhờ vào enzyme amylase ra tay phá vỡ các liên kết phức tạp, biến chúng trở thành dạng đường đơn giản và đem đi đốt để sinh năng lượng cho cơ thể.

Biến thể thứ hai của carbs phức tạp chính là glycogen. Bạn có biết glycogen là gì không? Để tui nói đơn giản nhé, phần glucose không được sử dụng hết có thể được chuyển hóa thành glycogen và được cơ thể lưu trữ trong gan và cơ xương với vai trò dự trữ năng lượng. Mức dự trữ tối đa là khoảng 500g ở cơ xương và khoảng 100g ở gan.

Carbohydrates được phân loại như thế nào?

Nếu mức glucose được tiêu thụ vào cơ thể lớn hơn mức có thể được tích trữ dưới dạng glycogen, thì nó sẽ được chuyển đổi thành chất béo, nhằm dự trữ năng lượng dài hạn. Đây chính là thủ phạm làm các bạn bị béo nè.

Còn chúng ta bổ sung chất xơ từ nguồn rau củ và các loại hạt hàng ngày, phần lớn chỉ cần ăn thực vật là đã có chất xơ, đặc biệt là trong hạt, vỏ, thân và cuống. Chất xơ có thể là hòa tan hoặc không hòa tan trong nước và nó tác động chính lên hệ tiêu hóa của cơ thể chúng ta chứ không sản sinh năng lượng như các loại carbs nêu trên, đây cũng là điểm đặc biệt của loại carbs phức tạp này.

Vẫn có một số chất xơ tan trong nước, khi được đưa vào hệ tiêu hóa, một số vi khuẩn có lợi coi đây là món khoái khẩu của chúng. Các vi khuẩn này sẽ dùng chất xơ để tạo ra các acid béo ngắn (dây phân tử ngắn) và sẽ được một số tế bào trong cơ thể đốt để sinh năng lượng, nhưng không đáng kể nên tóm lại là: Chất xơ không sinh năng lượng nhưng bạn tiêu hoá chúng chậm, từ đó thấy no lâu, nên cũng đỡ... ăn vặt. ^^!

Từ mức độ ảnh hưởng của carbs đơn và carbs phức đến cơ thể, không khó để nhìn ra nên ăn nhiều carbs phức tạp hơn là carbs đơn giản đúng không nào? Trong tổng lượng carbs nạp vào cơ thể mỗi ngày, bạn cũng chỉ nên tiêu thụ tối đa từ 10-15% carbs đơn giản, còn lại là 85-90% lượng carbs mà cơ thể hấp thụ nên đến từ nguồn carbs phức tạp.

Như vậy có thể kết luận là bạn ăn các thực phẩm chứa nhiều carbohydrates phức tạp như gạo, ngô, khoai sắn, ngũ cốc, rau xanh thì sẽ có cảm giác no lâu hơn bởi vì chúng được tiêu hóa chậm hơn.

Tip nhỏ cho bạn: Nên tránh xa hoặc hạn chế tối đa việc bổ sung carbs đơn giản vào thực đơn hàng ngày, thay vào đó hãy sử dụng nhiều carbs phức tạp hơn để có bữa ăn đủ dinh dưỡng, năng lượng và không gây béo nhé!

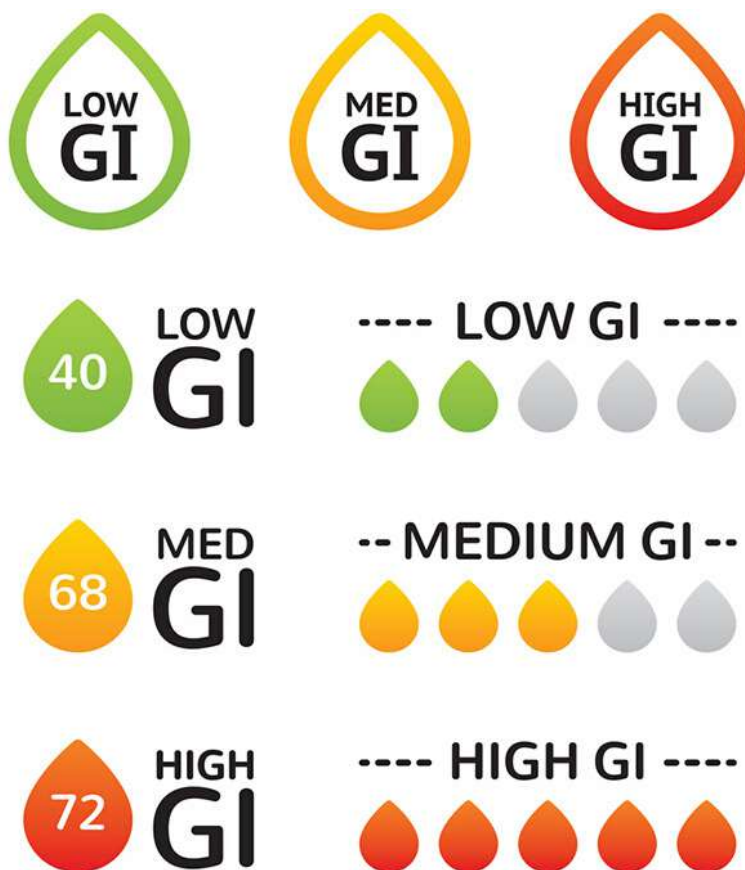
Cách phân biệt Carbs tốt và Carbs xấu

Không hướng đến một hình thức phân loại khác của carbohydrates, ở đây tui chỉ muốn chỉ ra câu thần chú để bạn có thể xác định được, chúng ta nên lựa chọn carbohydrates như thế nào.

Đừng lầm tưởng rằng ăn theo chế độ ít carbohydrates sẽ giúp bạn giảm cân. Với những gì đã được đề cập phía trên, tui nghĩ quan niệm này đã không còn đủ đúng đắn nữa rồi, mà nó còn tùy vào bạn ăn carbs gì, ăn ra sao.

Muốn phân loại được carbs tốt hay xấu, trước tiên hãy cùng tui tìm hiểu về GI, một chỉ số giúp chúng ta đo lường và phân loại carbs nhé! Bởi vì lượng carbohydrates chúng ta nạp vào cơ thể mỗi ngày sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến lượng đường vào trong máu, vậy nên carbohydrates có liên quan mật thiết đến **chỉ số đường huyết glycemic index (GI)**.

Chỉ số đường huyết của thực phẩm (GI)



Cách phân biệt Carbs tốt và Carbs xấu

Chỉ số đường huyết của thực phẩm (GI)

Đây là chỉ số để đánh giá carbohydrates, nó phản ánh tốc độ làm tăng đường huyết (lượng đường trong máu) sau khi ăn các thực phẩm chứa đường và tinh bột. Dựa vào chỉ số này, chúng ta không những có thể lựa chọn được thực phẩm tốt cho sức khỏe mà còn giúp những người bị tiểu đường kiểm soát được tình trạng bệnh của mình.

GI cao tức là carbs sẽ bị phá vỡ cấu trúc phức tạp của nó một cách nhanh chóng trong quá trình tiêu hóa và sau đó giải phóng đường glucose vào máu của chúng ta, làm cho đường huyết trong máu tăng nhanh đột biến. Khi nồng độ glucose trong máu tăng, các tế bào beta trong tuyến tụy sẽ giải phóng ra insulin để hướng dẫn các tế bào của cơ thể hấp thụ glucose và cân bằng đường huyết của cơ thể.

Thế nhưng, nếu bạn tiêu thụ nhóm thực phẩm có GI cao lâu ngày dẫn đến duy trì lượng đường huyết cao thường xuyên, gây ra tình trạng kháng insulin. Có thể hiểu nôm na nó giống như chúng ta uống quá nhiều kháng sinh trong những trường hợp không cần thiết và bị “nhờn” thuốc ấy. Khi đó, các tế bào sẽ gặp sự cố và chẳng còn nghe lệnh insulin trong quá trình xử lý glucose trong máu nữa, hoặc nó sẽ phải cần nhiều insulin hơn để hoàn thành việc này. Đây cũng chính là bản chất của căn bệnh tiểu đường type 2, và cho tới tận hôm nay tui mới hiểu vì sao người bị bệnh tiểu đường lại phải tiêm insulin rồi.

Các thực phẩm có GI cao thường thấy là bánh mì trắng, cơm trắng, bánh quy, và nhiều món ăn vặt có nhiều đường khác.

Cách phân biệt Carbs tốt và Carbs xấu

Chỉ số đường huyết của thực phẩm (GI)

GI thấp tức là tinh bột sẽ bị phá vỡ cấu trúc phức tạp của mình chậm hơn, từ đó giải phóng đường glucose chậm hơn rất nhiều và theo từng giai đoạn vào trong máu. Từ đó không gây tăng đường huyết đột biến, cũng tức là lượng đường trong máu ổn định trong thời gian dài. Những món ăn có GI thấp thường gặp chính là trái cây, rau củ quả, gạo lức và các loại đậu.

Như vậy, thực phẩm có GI cao tức là thực phẩm làm lượng đường trong máu tăng cao nhanh chóng trong thời gian ngắn; còn thực phẩm có GI thấp là thực phẩm làm đường huyết tăng chậm và trong thời gian lâu hơn.

Tip nhỏ cho bạn: Thực phẩm có GI thấp thì tốt, mà có GI cao thì xấu. Nếu đã vậy thì chúng ta nên tiêu thụ nhiều thực phẩm có GI thấp và hạn chế loại có GI cao nhé! Chỉ nên sử dụng những thực phẩm có GI cao trong một số trường hợp đặc biệt cần bổ sung đường tức thời thôi.

Từ GI đến carbs tốt và carbs xấu

Từ góc nhìn của GI, bạn đã hình dung ra được điều gì liên quan đến carbs chưa? Đơn giản chính là như này nhé:

GI THẤP => TINH BỘT HẤP THỤ CHẬM => ĐƯỜNG HUYẾT TĂNG CHẬM => CARBS TỐT.

GI CAO => TINH BỘT HẤP THỤ NHANH => ĐƯỜNG HUYẾT TĂNG CAO VÀ NHANH => CARBS XẤU.

Cách phân biệt Carbs tốt và Carbs xấu

Từ GI đến carbs tốt và carbs xấu

Nguồn bổ sung carbs tốt cho chúng ta chính là các thực phẩm giàu vitamin, khoáng chất và chất xơ như các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt, đậu đỗ, các loại rau, rau lá xanh và trái cây ít ngọt.

Diễn hình của các thực phẩm chứa nhiều carbs xấu chính là các loại kẹo và nước ngọt, đồ uống chứa nhiều đường, bánh ngọt, kem, chocolate, đồ ăn nhanh chứa nhiều đường, tinh bột tinh chế và dầu mỡ,...

Có một điểm rất đáng quan ngại là hiện nay đường xuất hiện trong hầu hết các loại thực phẩm chúng ta ăn hàng ngày. Trà sữa, cà phê sữa, nước ngọt, các loại bánh kẹo,... đều là những sản phẩm từ đường, món ăn cung cấp nhiều calories nhưng lại không có giá trị dinh dưỡng, không những không có tác dụng mà còn khiến bạn dễ tăng cân.

Trong một số trường hợp chúng ta cũng cần dùng đường để bổ sung năng lượng tức thời cho cơ thể, ví dụ như một số vận động viên thi đấu, hoặc vài viên kẹo hoặc mẩu bánh quy chống đói khi lỡ nạp nhiên liệu hơi ít vào buổi sáng mà tận 12h mới được nghỉ ăn trưa. Tui không phủ nhận tính hữu ích của carb xấu trong trường hợp này. Còn thực tế, phần đông tất cả chúng ta đều thường xuyên nạp carbs xấu trong khi cơ thể hoàn toàn không cần.

Vậy thì bạn đã lý giải được nguyên nhân vì sao mà vòng hai thì quá khổ, cân nặng thì thừa trong khi vẫn ăn ít cơm mỗi bữa chưa nào?

Tip nhỏ cho bạn: Cái gì tốt thì dùng nhiều một chút, cái nào xấu thì hạn chế hoặc bỏ đi. Một chế độ ăn tăng cường carbs tốt và loại bỏ được carbs xấu chính là thực đơn lý tưởng cho cơ thể khỏe mạnh và xinh đẹp đó nha!

Mỗi ngày bạn nên nạp bao nhiêu carbohydrates vào cơ thể?

Tui chưa từng nghĩ sẽ có một ngày bản thân cần phải cân đo đong đếm tất cả các loại thực phẩm trước khi ăn. Cho đến khi tui béo!

Đúng vậy, việc kiểm soát cân nặng cũng là một phần của việc bạn kiểm soát tình trạng sức khỏe của bản thân. Cho dù theo đuổi mục tiêu giảm cân, tăng cân hay chỉ đơn giản là duy trì cân nặng ở mức độ bình thường thì chúng ta đều phải tính toán lượng thức ăn nạp vào cơ thể mỗi ngày.



Mỗi ngày bạn nên nạp bao nhiêu carbohydrates vào cơ thể?

Để biết mỗi ngày nên nạp bao nhiêu carbs vào cơ thể, chúng ta hãy đi từ việc mỗi ngày cơ thể chúng ta cần nạp bao nhiêu calorie để hoạt động và làm việc. Bữa trước tui đã chia sẻ cách tính lượng calories phù hợp với bạn, bạn nhớ đọc kỹ cách tính để có cơ sở tự xây dựng chế độ ăn hợp lý cho mình nhé!

Như tui đã nói, năng lượng để chúng ta hoạt động mỗi ngày đến từ 3 nguồn dưỡng chất đa lượng là chất đạm, chất béo và carbs. Vậy nên cần phải phân chia công việc cho 3 “bạn” này thật hợp lý thì mới đảm bảo sức khỏe và năng lượng mỗi ngày.

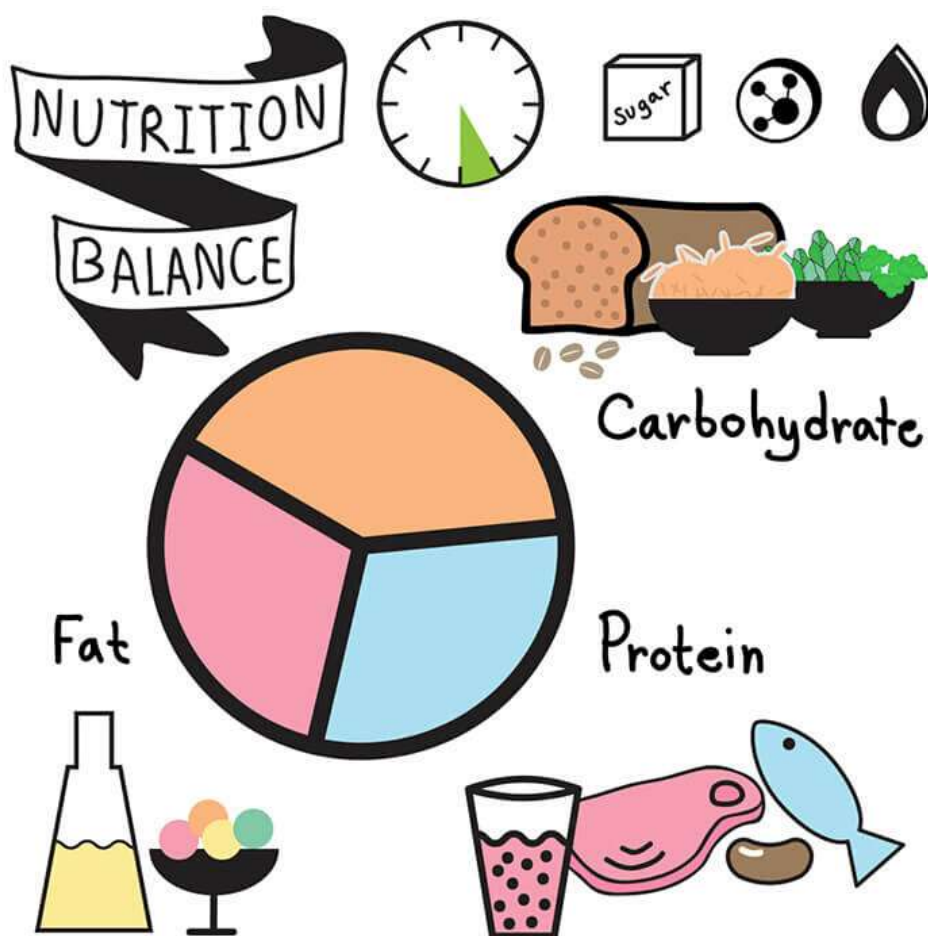
Theo nhiều nghiên cứu thì trung bình mỗi ngày, đối với người có mức vận động trung bình, chỉ nên nạp khoảng 0.8gram protein cho mỗi kg trọng lượng cơ thể. Các chuyên gia cũng khuyên chúng ta chỉ nên sử dụng tối đa khoảng 20% – 30% lượng calorie cho cơ thể từ nguồn protein thôi. Nếu vượt quá số lượng này sẽ dẫn đến tình trạng thừa đạm, bạn không những mất đi vóc dáng lý tưởng, mà còn có nguy cơ mắc bệnh gout. Nghe đến loại bệnh này rồi thì ráng ăn cho hợp lý để còn tránh nha!

Lượng calories từ chất béo chỉ nên chiếm khoảng 10% – 15% số calorie mục tiêu mỗi ngày. Tỷ lệ như này là vừa đủ để cơ thể tiêu thụ, nếu bạn nạp dư thừa lượng chất béo cần thiết thì không chỉ khiến cơ thể dễ bị thừa cân, béo phì mà còn có nguy cơ mắc nhiều bệnh tim mạch nguy hiểm, rồi cả máu nhiễm mỡ, gan nhiễm mỡ, bệnh động mạch vành... Đấy, ăn uống lành mạnh, trăm lợi không hại đúng không nào?

Mỗi ngày bạn nên nạp bao nhiêu carbohydrates vào cơ thể?

Lượng calories từ chất béo chỉ nên chiếm khoảng 10% – 15% số calorie mục tiêu mỗi ngày. Tỷ lệ như vậy là vừa đủ để cơ thể tiêu thụ, nếu bạn nạp dư thừa lượng chất béo cần thiết thì không chỉ khiến cơ thể dễ bị thừa cân, béo phì mà còn có nguy cơ mắc nhiều bệnh tim mạch nguy hiểm, rối loạn mỡ máu, gan nhiễm mỡ, bệnh động mạch vành... Đấy, ăn uống lành mạnh, trầm lợi không hại đúng không nào?

Còn về carbohydrate, đây chính là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể chúng ta rồi. Khoảng 50% – 60% năng lượng mỗi ngày nên đến từ nguồn carbs (và trong đó thì đừng quên là không nên quá 10% – 15% là carbs xấu). Tương tự như tình trạng thừa protein và lipid gây hại cho cơ thể, ăn quá nhiều carbs cũng sẽ khiến bạn đối mặt với nguy cơ bị tăng đường huyết và dẫn tới bệnh tiểu đường. Vậy nên hãy cân đối lượng carbs nạp vào cơ thể thật hợp lý nhé.



Mỗi ngày bạn nên nạp bao nhiêu carbohydrates vào cơ thể?

Như bữa trước tui đã mô tả cho bạn cách tính lượng calorie hợp lý mỗi ngày, bản thân tui cần khoảng 2591 calo cho tất cả hoạt động trong ngày. Trong đó, mức độ calorie hợp lý được cung cấp bởi carbs là 50% – 60%, tương đương với 1295.5 đến 1554.6 calo. Mỗi một gram carbohydrate sẽ giải phóng 4 calo, vậy nên tui sẽ xây dựng thực đơn sao cho chỉ ăn từ 323 gram đến 388 gram carbs mỗi ngày là đủ.

Còn việc phân bổ số lượng carbs này trên các loại thực phẩm thì chúng ta còn cần phải biết thêm carbohydrate có trong thực phẩm nào, cũng như những thực phẩm giàu carbohydrate và ít carbohydrate. Để biết lượng carb trong thực phẩm tui thường tham khảo lượng carbohydrate và calo theo nhóm thực phẩm, bạn cũng thử xem sao!

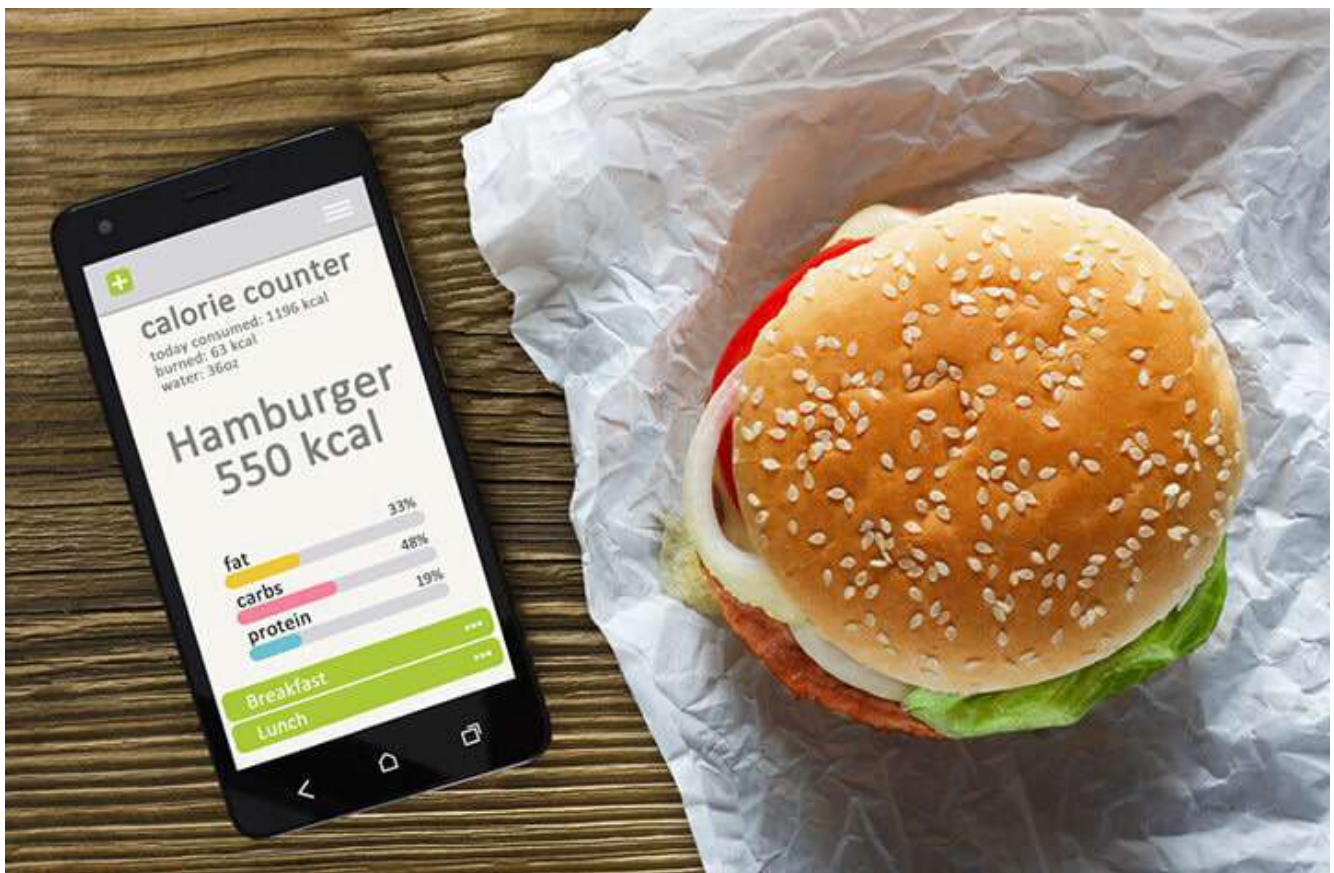
Tất nhiên những con số này chỉ mang tính chất tham khảo, và cụ thể đối với mỗi cá nhân khác nhau về giới tính, tuổi tác, cân nặng, cường độ hoạt động cũng như mục tiêu về thể hình mà nên được tính toán kỹ lưỡng hơn. Thế nhưng trong bài chia sẻ này của tui, tui chỉ tập trung chính vào phần theo đuổi kế hoạch ăn uống lành mạnh để đảm bảo sức khỏe nên bạn cứ theo công thức đã được tui chia sẻ nhé.

Tip nhỏ cho bạn: Nếu đã theo đuổi mục tiêu duy trì cân nặng hợp lý, hãy sử dụng cân và lên thực đơn một cách chi tiết cho từng nhóm thực phẩm và hãy xem kỹ nhãn dinh dưỡng (nutrition label) trên mỗi sản phẩm trước khi bạn quyết định mua nó nhé. Tính toán hợp lý các chỉ số là bước đầu tiên để bạn duy trì sức khỏe và có được vóc dáng hoàn hảo đấy!

Cần lưu ý điều gì khi sử dụng carbohydrates?

Như vậy, tất cả những câu hỏi mà các bạn thường đặt ra khi tìm hiểu về một chế độ ăn lành mạnh như tinh bột là gì, chất xơ là gì, dietary fiber là gì,... đều được làm rõ bởi những lý giải về carbohydrates ở trên.

Và mặc dù tui đã nói khá rõ ràng về các vấn đề chính liên quan tới carbs và chế độ dinh dưỡng hàng ngày của mỗi chúng ta, thế nhưng vẫn cần phải lưu ý đến một số điều sau khi bạn nạp năng lượng từ carbs nhé!





CẦN LƯU Ý ĐIỀU GÌ KHI SỬ DỤNG CARBOHYDRATES?



Sử dụng nhiều carbs từ trái cây và rau quả giàu chất xơ. Trái cây và rau quả nguyên chất cũng bổ sung chất xơ, nước và sử dụng nhiều sẽ giúp bạn cảm thấy no hơn với lượng calories ít hơn.

Hãy lựa chọn ngũ cốc nguyên hạt (whole grain). Ngũ cốc nguyên hạt là nguồn carbs tốt hơn so với ngũ cốc tinh chế. Các loại ngũ cốc tinh chế đã trải qua quá trình loại bỏ một số bộ phận của hạt, kèm theo đó cũng là loại bỏ một số chất dinh dưỡng và cả chất xơ.

Hãy thông minh khi tiêu thụ tinh bột. Tại sao tui lại nói điều này ư? Vì tinh bột là loại carbs gây phân vân nhất trong chế độ ăn. Về mặt cấu trúc, nó là carbs phức tạp, thế nên nhiều người có thể hiểu nhầm tiêu thụ nhiều carbs phức tạp tức là tiêu thụ nhiều tinh bột hoặc chế độ ăn giàu carbs tức là ăn nhiều tinh bột.

Bạn lưu ý nhé, khi tiêu thụ tinh bột, chúng ta cần phải quan tâm đến 2 vấn đề quan trọng quanh nó, đó chính là tinh bột có nhiều ở đâu và chỉ số GI của loại thực phẩm đó. Có một số thực phẩm chứa nhiều tinh bột, bạn nên cân nhắc kỹ trước khi tiêu thụ nhé.

Khi bổ sung carbs từ sữa, hãy lưu ý chọn sữa ít béo, tách béo và không có đường hoặc ít đường.



CẦN LƯU Ý ĐIỀU GÌ KHI SỬ DỤNG CARBOHYDRATES?



Nên ăn nhiều đậu bạn nhé. Các loại đậu là những thực phẩm bổ dưỡng mà ít chất béo, lại có nhiều protein thực vật, folate, kali, sắt và magie, chúng có chứa chất béo và chất xơ có lợi. Ăn đậu thực chất là bổ sung protein từ một nguồn tốt và cũng là giải pháp thay thế lành mạnh cho thịt.

Hạn chế thêm đường trong khẩu phần ăn của bạn. Thêm đường có lẽ không có hại nếu chúng ta sử dụng với số lượng nhỏ. Nhưng nếu bạn ăn quá thường xuyên, quá nhiều thì sẽ phản tác dụng và phá vỡ kế hoạch giảm cân đấy nhé. Một số chuyên gia của Mỹ khuyến nghị rằng nên nạp dưới 10% lượng calorie từ đường mỗi ngày thôi đấy.

Cuối cùng, có một loại thực phẩm chúng ta nên ưu tiên tiêu thụ dù là để nạp chất đạm, chất béo hay carbohydrates, đó chính là thực phẩm toàn phần, tức là những thực phẩm nằm ở trạng thái tự nhiên nhất, “nguyên bản” nhất khi chưa được qua chế biến hoặc tinh chế trước khi được vào trong cơ thể của chúng ta. Hãy đọc thêm bài viết về Whole food để hiểu rõ hơn về loại thực phẩm này nhé.

Và đó là carbohydrates. Để hiểu rõ hơn, chi tiết hơn và chuyên sâu hơn, các bạn hãy đọc bài giải mã carbohydrates này mà tui đã chia sẻ cách đây không lâu nhé! Tiếp tới 1 chất dinh dưỡng đa lượng nữa sẽ là ai đây nào?

Kiến thức tổng hợp về Protein

– KHÔNG BIẾT TIẾC CÁ ĐỜI



Chúng ta cùng điểm danh một chút nhé!

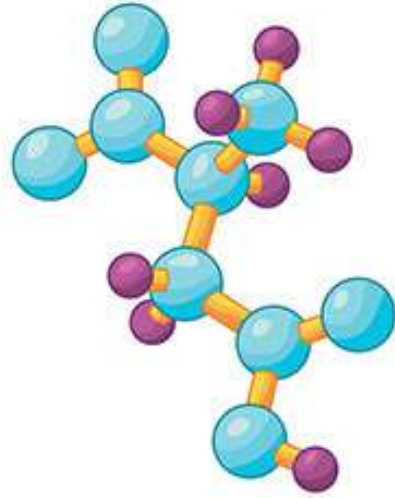
Trong nhà **macronutrients** có 3 anh chị em là chất béo, carbohydrates và protein. Chúng ta cùng điểm danh một chút nhé! Trong nhà macronutrients có 3 anh chị em là chất béo, carbohydrates và protein. Trong đó thì protein đóng vai trò cực kỳ quan trọng, không thể thiếu, bằng chứng là chưa có chế độ ăn nào khuyên nên ăn low protein cả.

Ngoài ra, protein rất trùm khi còn có sẵn cho mình một cửa hàng thực phẩm chức năng bổ sung protein cho cơ thể nữa cơ. Vậy điều gì tạo nên ông trùm ấy? Để hiểu rõ về “hắn”, các bạn hãy cùng tui đi tìm hiểu xem protein là gì, tại sao cơ thể lại cần protein và vì đâu tên tuổi “hắn” lại nổi đến như thế nhé!

Protein là gì? Tìm hiểu sơ lược về protein

Ông trùm protein được tạo nên từ các axit amin kết hợp lại với nhau, hay chúng ta có thể hình dung protein là một chuỗi hạt và các axit amin là những hạt nhỏ đấy! Và có tới 20 loại axit amin giúp hình thành nên hàng ngàn protein khác nhau trong cơ thể chúng ta.

Hiểu đơn giản hơn một chút như thế này nhé!



Protein hay còn gọi là chất đạm, là 1 trong 3 chất dinh dưỡng đa lượng (2 chất còn lại là **chất béo** và carbs) thiết yếu cung cấp năng lượng cho cơ thể chúng ta. Cứ 1 gram protein cung cấp cho cơ thể 4 calo cần thiết.

Ngoài cung cấp năng lượng, protein còn thể hiện sự quan trọng của mình khi chiếm khoảng 15% trọng lượng cơ thể của một người điển hình, vì vậy cũng không quá bất ngờ khi protein được tìm thấy khắp nơi trên cơ thể của chúng ta trong cơ, xương, da, tóc,....

Xem thêm: Calories là gì? Cách cân bằng năng lượng cho cuộc sống bận rộn

Ngoài cung cấp năng lượng, protein còn thể hiện sự quan trọng của mình khi chiếm khoảng 15% trọng lượng cơ thể của một người điển hình, vì vậy cũng không quá bất ngờ khi protein được tìm thấy khắp nơi trên cơ thể của chúng ta trong cơ, xương, da, tóc,....



TẠI SAO CƠ THỂ CHÚNG TA LẠI CẦN CÓ PROTEIN?



Đó là bởi vì: Protein là một thành phần chủ yếu cấu tạo nên gen di truyền và nhiễm sắc thể. Các hoocmon phần lớn là protein với vai trò trong việc điều hòa các quá trình trao đổi chất trong tế bào giúp cơ thể hấp thụ và phát triển tốt nhất.

Bên cạnh đó, protein là một chất dinh dưỡng đa lượng cung cấp năng lượng vì vậy nếu không có protein, cơ thể chúng ta sẽ ngừng phát triển và các cơ quan nội tạng sẽ “đình công” ngay.

Đó là lý do vì sao mà cơ thể chúng ta lại cần có protein đấy các bạn. Và protein thì chẳng đơn giản như chúng ta nghĩ. Protein gồm nhiều loại, nhiều thành phần khác nhau với các đặc điểm khác xa nhau.

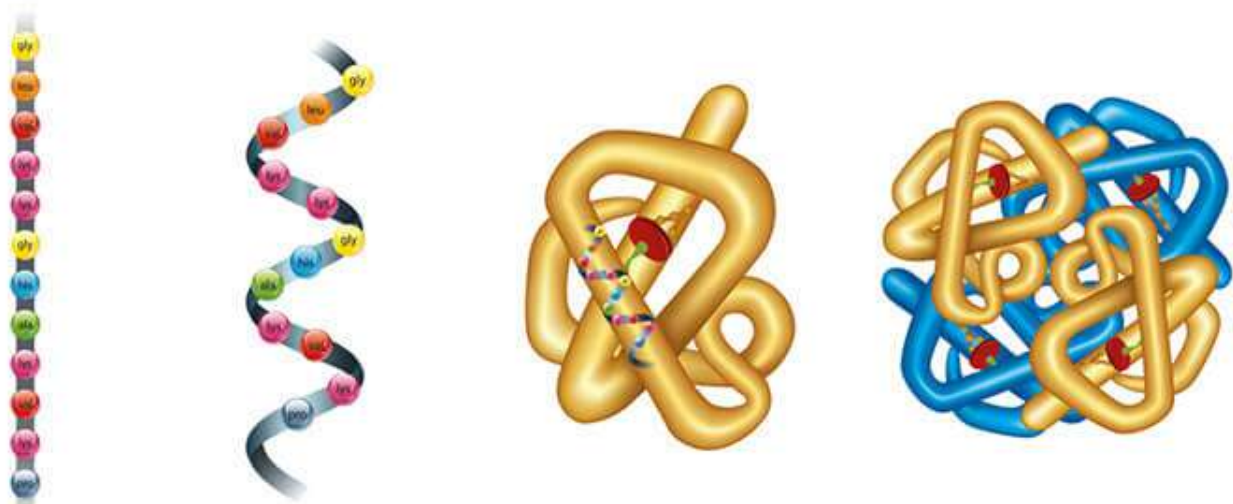
Vậy các loại protein đó là gì?

Phân loại protein

Cùng tui đi tới **phân loại protein theo 2 cách**, một là của nhà khoa học và hai là của nông dân chúng ta nhé!

Theo thành phần cấu trúc – Cách phân loại chỉ dành cho các “nhà khoa học”

Structure Of Proteins



Protein rất linh hoạt trong cơ thể của chúng ta khi chúng có thể chuyển mình sang một vài cấu trúc liên quan để thực hiện các chức năng sinh học khác nhau. Mỗi đoạn protein được phân chia thành 4 lớp chính liên quan tới cơ thể của chúng ta như sau:

- **Protein dạng cầu:** có thể hòa tan được và đa phần là các enzyme.
- **Protein dạng sợi:** như collagen và keratin tốt cho cấu trúc da, xương.
- **Protein màng tích hợp:** như một thụ thể làm kênh dẫn truyền cho các phân tử mang điện tích hoặc phân cực qua màng tế bào.
- **Protein mất trật tự nội tại:** không có một hình dạng nhất định nào cả. Là một phân tử truyền tín hiệu và điều hòa hoạt động cho những phân tử hoặc làm khung cho các protein bám vào.

Đây là cách mà các nhà khoa học hiểu và phân loại protein, nhưng bạn chẳng cần phải để ý quá nhiều đến cách phân loại cao siêu này đâu.

Phân loại protein

Trên thực tế, chúng ta hay phân loại protein theo một cách đơn giản hơn đó là:

Theo nguồn gốc – Cách phân loại dành cho các bạn và tui “những nông dân”

Phân loại theo nguồn gốc có 2 loại đó là theo động vật và theo thực vật.

- **Protein có nguồn gốc từ động vật** thường phổ biến hơn và được nhiều người biết tới. Đó là những thực phẩm như thịt, trứng, cá, sữa,...là những protein quý bởi nó chứa hàm lượng protein cao.
- **Protein có nguồn gốc từ thực vật** liệu bạn có quên “em ấy” không? Đó là những thực phẩm như dòng họ nhà đậu, gạo, mì, ngô, **hạt dinh dưỡng**,... đấy! Tuy có hàm lượng protein không cao bằng động vật, nhưng đây lại được đánh giá cao vì là nguồn cung cấp protein lành mạnh cho cơ thể chúng ta.



Vậy “túm cái áo” lại thì protein có lợi ích gì cho cơ thể của chúng ta?

Lợi ích của protein đối với cơ thể

Khi nói đến lợi ích của protein thật khiến cơ thể chúng ta phải bất ngờ. Từ trong ra ngoài, từ trên xuống dưới, protein có tác động mạnh mẽ đến từng bộ phận trên cơ thể chúng ta. Tui cũng đã ngạc nhiên với những lợi ích mà protein mang lại. Thôi, không dài dòng nữa, tui sẽ kể cho các bạn nghe những lợi ích ấy.

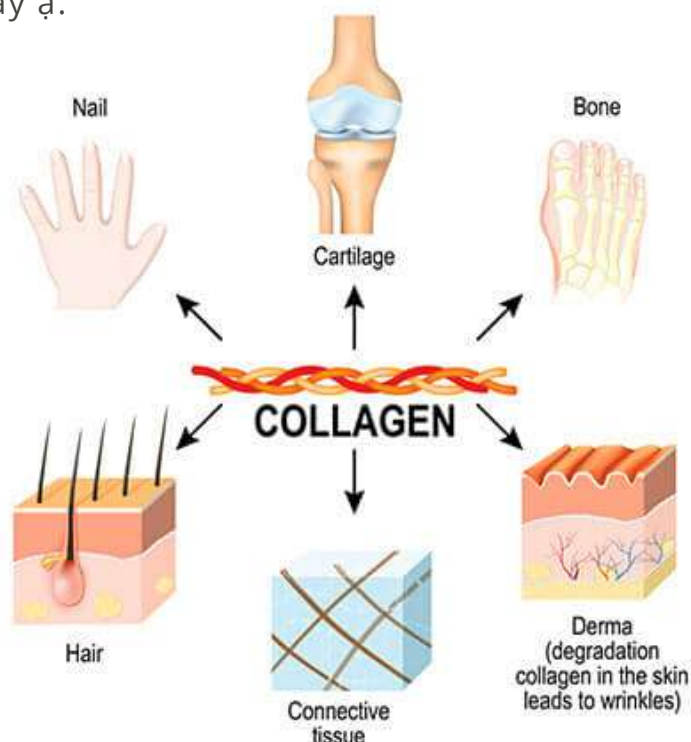


Chăm sóc da

Bạn đã từng nghe đến việc bổ sung collagen từ mặt nạ mỡ heo chưa? Nghe có vẻ lạ nhưng đó là một trào lưu của vài năm về trước đây. Vậy từ đâu mà có những lời mách nhau như thế nhỉ?

Thực chất, collagen là 1 loại protein dạng sợi quan trọng đối với làn da của chúng ta. Các chuyên gia nghiên cứu đã nhận định rằng, collagen cung cấp cho các tế bào, mô và cơ quan như da được phục hồi và sản sinh liên tục. Và việc giảm nếp nhăn cùng với sự trẻ hóa của làn da phụ thuộc vào collagen trong cơ thể của chúng ta rất nhiều.

Đó có lẽ cũng là lý do mà ngày nay có rất nhiều thực phẩm chức năng bổ sung collagen cho cơ thể và được nhiều chị em phụ nữ lựa chọn đấy ạ.



Lợi ích của protein đối với cơ thể



Chăm sóc tóc

Hãy thử ngắm nghía thành phần dinh dưỡng của dầu xả hoặc dầu gội nhà mình như thế nào các bạn nhé! Theo nhiều nhà khoa học thông tin, protein giúp cho tóc chắc khỏe và bảo vệ tóc khỏi bị hư tổn, vì điều này mà nhiều nhà sản xuất đã thêm protein vào thành phần của dầu gội hoặc dầu xả của mình đấy!



Cải thiện sức khỏe của xương

Collagen ngoài việc chăm sóc da, nó còn được vang tên khi nói về sức khỏe của xương. Khi cơ thể tập luyện nặng, collagen trong cơ thể sẽ ngăn ngừa khớp bị chấn thương và giữ cho chúng luôn khỏe mạnh.



Tăng cường hệ miễn dịch

Bạn đã nghe tới kháng thể và kháng nguyên chưa? Hãy hiểu như thế này nhé!

Kháng nguyên là các vi khuẩn, vi rút hay còn gọi là yếu tố lạ gây bệnh cho cơ thể.

Kháng thể hay còn gọi là các protein đặc biệt có khả năng tự bảo vệ cơ thể chúng ta. Và các kháng thể này có thể phát hiện ra những “kẻ gây bệnh” trong cơ thể chúng ta nữa cơ.

Khi phát hiện ra kẻ thù gây bệnh, cơ thể sẽ phản ứng với các kháng nguyên để biết xem chúng thuộc nhóm vi khuẩn hay vi rút nào rồi sau đó sẽ tạo ra các kháng thể cụ thể để vô hiệu hóa các kháng nguyên ấy.

Đó chính là cơ chế miễn dịch tự nhiên trong cơ thể của chúng ta đấy cả nhà ạ.

Lợi ích của protein đối với cơ thể



5

Cải thiện sức khỏe cơ bắp

Đây là chức năng quen thuộc nhất mà protein luôn được nhắc tới, đặc biệt ở các phòng tập gym cả nhà nhĩ? Không phải vô cớ mà các huấn luyện viên lại khuyến khích bạn bổ sung protein cho cơ thể nếu muốn cơ bắp như người mẫu đâu nha.

Khi tìm hiểu về protein, các nhà khoa học đánh giá protein đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng các khối cơ trong cơ thể, chúng có mặt trong các mô cơ dưới dạng nhiều vi chất. Và đặc biệt hơn nữa khi sự phát triển của cơ phụ thuộc vào sự đầy đủ của protein trong cơ thể.

Vậy là muốn có cơ bắp “cuồn cuộn”, các bạn hãy bổ sung protein đủ mà cơ thể cần đấy nha.

Lợi ích của protein đối với cơ thể

6

Cải thiện hệ thần kinh

Protein mang trong mình một trọng trách quan trọng là tạo ra sự hoạt động trơn tru của hệ thần kinh. Những protein thụ thể hỗ trợ trong việc truyền tín hiệu tới các tế bào và điều chỉnh hệ thần kinh trung ương.

7

Tái tạo tế bào và mô

Protein là thành phần chính cấu tạo nên các tế bào và mô mới cho cơ thể như móng tay, da, tóc. Để duy trì một cơ thể khỏe mạnh, tái tạo và phục hồi các tế bào và mô là vô cùng quan trọng đối với chúng ta.

8

Cân bằng chất lỏng

Nếu lượng protein nạp vào cơ thể bị giảm xuống cũng đồng nghĩa với sự mất cân bằng chất lỏng trong cơ thể, và điều này dẫn tới sự sai lệch độ axit và pH so với phạm vi bình thường.

Bạn có biết rằng, mất cân bằng chất lỏng gây ra hiện tượng phù nề thường thấy. Và cân bằng chất lỏng rất quan trọng đối với chức năng khác nhau như hoạt động của cơ bắp và hệ thần kinh.

9

Cân bằng hormone

Enzyme là protein xúc tác có vai trò quan trọng trong tất cả các quá trình sinh hóa và phản ứng của cơ thể. Ngoài ra, có các hormone khác như insulin, hormone tăng trưởng và glucagon cũng là một dạng protein đóng vai trò quan trọng trong các chức năng hoạt động của cơ thể.

Lợi ích của protein đối với cơ thể

10

Tái tạo tế bào và mô

Protein là thành phần chính cấu tạo nên các tế bào và mô mới cho cơ thể như móng tay, da, tóc. Để duy trì một cơ thể khỏe mạnh, tái tạo và phục hồi các tế bào và mô là vô cùng quan trọng đối với chúng ta.

11

Cung cấp năng lượng cho cơ thể

Protein cấu thành nên enzyme, những enzyme này hoạt động như một chất xúc tác sinh học với nhiệm vụ cao quý là chuyển hóa thức ăn thành năng lượng cho cơ thể.

Nếu cùng so sánh với carbs và chất béo, cứ 1g carbs sẽ tạo ra 4 calo và 1g chất béo có hẳn 9 calo, trong khi 1g protein cũng chỉ cho chúng ta có 4 calo mà thôi. Nhưng khi chất béo xấu có thể làm tăng cholesterol lên cao ảnh hưởng đến thành mạch máu và tim mạch; carbs xấu thì gặp các triệu chứng như tiểu đường, còn protein thì không như vậy, nó được xem là nguồn cung cấp calo tuyệt vời hơn cả.

Vậy khi cơ thể không được cung cấp protein đồng nghĩa với việc mất đi nguồn năng lượng cho cơ thể hoạt động tốt.

Chà, đến đây tui thì phải thú nhận với các bạn rằng, protein xứng đáng là một ông trùm mang lại lợi ích cho sức khỏe của chúng ta từ da, tóc, xương, cơ bắp đến hệ thần kinh, miễn dịch,...đều được protein quan tâm và chăm sóc. Bây giờ, các bạn hãy cùng tui lưu nhanh danh sách những thực phẩm giàu protein mà tui sắp cung cấp ngay bên dưới nhé!

Protein có ở đâu? Những nguồn thực phẩm giàu protein mà bạn nên biết

Để không khiến bạn phải đau đầu tìm kiếm nguồn thực phẩm chứa protein, tui đã có sẵn cho các bạn danh sách những thực phẩm chứa hàm lượng protein phổ biến và note lại những thực phẩm giàu protein mà bạn cần phải biết đấy!

Những thực phẩm có chứa hàm lượng protein phổ biến

Với trọng lượng 100g, bạn có thể so sánh hàm lượng protein của các thực phẩm này một cách dễ dàng và thuận tiện cho việc lựa chọn của bạn đấy!

NGUỒN THỰC PHẨM	TRỌNG LƯỢNG	HÀM LƯỢNG PROTEIN
-----------------	-------------	-------------------

Những thực phẩm có chứa hàm lượng protein phổ biến

Đậu phộng	100g	27g
Đậu nành	100g	34g
Đậu hà lan	100g	21.8g
Đậu đen	100g	24g
Đậu xanh	100g	23g
Đậu đỏ	100g	22g
Đậu cô ve	100g	22g

Protein có ở đâu? Những nguồn thực phẩm giàu protein mà bạn nên biết

NGUỒN THỰC PHẨM	TRỌNG LƯỢNG	HÀM LƯỢNG PROTEIN
-----------------	-------------	-------------------

Dòng họ nhà hạt dinh dưỡng

Yến mạch	100g	15g
Hạt điều	100g	15.7g
Hạt chia	100g	16.5g
Hạt óc chó	100g	15.5g
Hạnh nhân	100g	23.3g
Hạt hướng dương	100g	23.4g

Chị em nhà rau

Bông cải xanh	100g	2.8g
Súp lơ	100g	3.1g
Măng tây	100g	2.2g
Nấm	100g	14g
Rau chân vịt	100g	3g
Rau ngót	100g	5.3g

Protein có ở đâu? Những nguồn thực phẩm giàu protein mà bạn nên biết

NGUỒN THỰC PHẨM	TRỌNG LƯỢNG	HÀM LƯỢNG PROTEIN
-----------------	-------------	-------------------

Chị em nhà rau

Rau muống	100g	3.2g
Rau đay	100g	2.8g
Rau bí	100g	2.7g

Trái cây các loại

Bơ	100g	2g
Quả mơ	100g	4.6g
Ổi	100g	2.6g
Dâu tằm	100g	1.4g
Chanh dây	100g	2.2g
Lựu	100g	1.7g
Quả tắc	100g	1.9g
Mít	100g	1.7g
Chuối	100g	4g
Bưởi	100g	1.8g

Protein có ở đâu? Những nguồn thực phẩm giàu protein mà bạn nên biết

NGUỒN THỰC PHẨM	TRỌNG LƯỢNG	HÀM LƯỢNG PROTEIN
Các loại thịt, hải sản và các sản phẩm khác		
Thịt ngan	100g	2.5g
Thịt gà	100g	24g
Thịt vịt	100g	18g
Cá các loại	100g	16g
Thịt bò	100g	28g
Thịt heo	100g	27g
Thịt cừu	100g	17g
Hàu	100g	9g
Trứng	100g	6g
Phô mai	100g	12g
Sữa chua Hy Lạp không béo	100g	10g

Và tiếp theo, hãy cùng tui tìm hiểu những thực phẩm giàu protein lành mạnh nào!

Thực phẩm giàu protein lành mạnh tốt cho bạn



Không phải thực phẩm nào chứa nhiều protein cũng tốt đối với cơ thể, vì vậy chúng ta cần phân loại những thực phẩm lành mạnh với hàm lượng protein cao để nạp vào cơ thể mình nhằm mang lại một sức khỏe tốt nhất.

Thực phẩm giàu protein lành mạnh tốt cho bạn

Và sau đây hãy cùng tui chọn ra những thực phẩm lành mạnh chứa protein tốt cho sức khỏe chúng ta nhé!

Đầu tiên, hãy chọn cho mình những protein có nguồn gốc từ thực vật như các loại đậu, các loại hạt và ngũ cốc nguyên hạt.

- **Các loại đậu** như đậu lăng, đậu đen, đậu xanh, đậu đỏ, đậu hà lan, đậu nành (các sản phẩm từ đậu nành như đậu phụ,...), đậu phộng.
- **Hạt dinh dưỡng:** hạnh nhân, hạt óc chó, quả hồ trăn, hạt điều, quả phỉ, hạt dẻ cười, hạt bí, hạt hướng dương hay hạt chia,....
- **Ngũ cốc nguyên hạt** như lúa mì, hạt quinoa, gạo lứt, yến mạch, kiều mạch...
- **Những sản phẩm khác như rau và trái cây.** Tuy nhiên rau và trái cây lại chứa ít protein hơn những sản phẩm khác. Một số loại rau có protein cao hơn là ngô, bông cải xanh, măng tây và atisô.

Tiếp theo, nếu bạn muốn nâng cấp nguồn protein của mình thông qua thực phẩm, bạn có thể chọn lựa thịt gia cầm như thịt gà, vịt, ngang. Hoặc hải sản như các loại cá, hàu hay tôm. Một mẹo trong lựa chọn thực phẩm chính là trứng. Trứng là một sự lựa chọn tuyệt vời khi 1 quả trứng có chứa tới 6g protein đấy!

Đối với những bạn thích ăn thịt đỏ như thịt heo, thịt cừu, thịt bê hay thịt dê chưa qua chế biến thì hãy sử dụng hạn chế nhé!

Hãy tránh xa chúng: thịt xông khói, xúc xích, thịt nguội và giăm bông đều không tốt cho sức khỏe bởi đây là những thực phẩm có hàm lượng chất béo chuyển hóa và cholesterol cao ảnh hưởng không tốt đến cơ thể của chúng ta (*bạn có thể tham khảo thêm về **chất béo và cholesterol** để biết những tác hại mà chất béo chuyển hóa và cholesterol xấu ảnh hưởng nguy hiểm như thế nào*).

Có một người bạn hỏi tui rằng: “vậy ăn càng nhiều protein càng tốt có đúng không?” Để trả lời cho câu hỏi này, hãy cùng tui giải đáp trong mục tiếp theo đây nhé!

Cơ thể chúng ta cần bao nhiêu protein mỗi ngày là đủ?

Vẫn như lời ông bà ta thường nói: “cái gì nhiều quá cũng không tốt”. Không thể chỉ vì thấy những lợi ích của protein mà chúng ta nạp vào một cách không phanh, “vô tội vạ” thì thật sự không phải là một cách tốt. Vì vậy, chúng ta cần biết được hàm lượng protein cần thiết trong một ngày của mỗi người để có thể cung cấp protein một cách khoa học nhất.

Hàm lượng protein cho một người trên 18 tuổi hoạt động bình thường được **học viện Y Khoa Quốc Gia** khuyến nghị hàm lượng protein tối thiểu cho một ngày là 0.8g protein/kg. Điều này có nghĩa rằng, với một người có cân nặng 50kg, họ sẽ cần mức protein tối thiểu trong 1 ngày là 40g protein.

Theo thống kê, trung bình 1 ngày cần 56g protein đối với nam và 46g protein đối với nữ. Tuy nhiên, tùy vào nhu cầu cơ thể mà có hàm lượng protein chênh lệch khác nhau.

Để tính toán protein cần thiết, chúng ta có cách tính protein như sau:

Công thức tự tính tính lượng protein cần cho cơ thể

Với một người bình thường, hoạt động nhẹ nhàng, ít tập thể dục

0.8g protein – 1g protein / kg / ngày

Ví dụ: Bạn nặng 50kg, là người làm việc văn phòng, ít tập thể dục thể thao, chỉ đi lại nhẹ nhàng, thì hàm lượng protein mà bạn cần nạp vào một ngày là khoảng 40g protein (50 x 0.8) đến 50g protein (50 x 1).

Cơ thể chúng ta cần bao nhiêu protein mỗi ngày là đủ?

Với người tập thể hình thường xuyên

Tối thiểu: 2g protein / kg / ngày

Tốt nhất nằm trong khoảng 2.4g protein – 3g protein / kg / ngày

Ví dụ: Bạn nặng 50kg nhưng là một người hay tới phòng tập gym và tập thường xuyên, thì hàm lượng protein mà bạn cần nạp vào một ngày nằm trong khoảng tốt nhất là 120g protein (50×2.4) đến 150g protein (50×3).

Tuy nhiên, nếu tùy theo bạn là nam hay nữ và mục đích bạn muốn như thế nào sẽ có thay đổi về hàm lượng protein nữa đấy!

Nữ: muốn săn chắc cơ bắp, tăng cơ nhưng giảm cân

2.2g protein – 2.6g protein / kg / ngày

Nam: muốn săn cơ bắp, tăng cơ, duy trì cơ bắp của mình, giảm mỡ và tăng thể lực

2.3g protein – 3.3g protein / kg / ngày

Hãy sử dụng công thức này để tính hàm lượng protein cần thiết cho một ngày của bạn nhé! Tuy nhiên, có phải bạn đang thắc mắc: “Protein tốt như vậy, chúng ta ăn càng nhiều càng tốt chứ nhỉ?” – Lời giải đáp ngay bên dưới đây, các bạn sẽ hiểu lý do vì sao chúng ta chỉ cần ăn đủ là tốt nhất nhé!

Nạp nhiều protein trên mức cần thiết, cơ thể bạn sẽ khỏe mạnh hơn?

No No No, không phải vậy đâu các bạn ơi.....Nếu dư thừa hàm lượng protein, cơ thể chúng ta sẽ phải đối mặt với những hậu quả sau:

Tăng cân: rõ ràng protein tốt cho vấn đề giảm cân của bạn nhưng nó chỉ là khi bạn sử dụng protein có kết hợp với tinh bột và chất béo để trung hòa lẫn nhau. Việc sử dụng protein thay cho tinh bột thì khả năng tăng cân do dư thừa calo là điều khó tránh khỏi đó nha.

Bị táo bón: đối với những bạn sử dụng protein có nguồn gốc từ động vật thì cũng không loại trừ khả năng bị táo bón nếu sử dụng quá nhiều. Đó là bởi vì bạn thiếu chất xơ từ tinh bột và rau củ đấy!

Bị mất nước: chắc bạn không nghĩ nếu dư protein sẽ bị mất nước đâu nhỉ? Nhưng đây là sự thật, protein cần có nước để hoạt hóa và vì vậy, khi có quá nhiều protein trong cơ thể thì chúng ta sẽ cần nhiều nước hơn.

Đặc biệt với trường hợp ăn nhiều protein mà lại ít uống nước thì khả năng thiếu nước là chắc chắn và từ đó còn nổi lên những cái mụn đáng ghét cho chúng ta nữa chứ.

Ảnh hưởng đến thận, suy thận: bởi trong quá trình tiêu thụ protein, cơ thể sẽ sản sinh ra nitơ, khi dùng protein trong một thời gian ngắn, cơ thể có thể xử lý được những nitơ này, nhưng nếu trong một thời gian dài, nitơ trứ lại càng nhiều dẫn đến quá tải rồi suy thận xảy ra mà thôi.

Chắc hẳn cái gì nhiều quá cũng không tốt và protein cũng không phải là một ngoại lệ các bạn nhỉ? Và với một số tác hại khi nạp quá nhiều protein được nêu ở đây, các bạn hãy tính toán để cân nhắc hàm lượng protein thích hợp trong một ngày của mình nhé!

Ngoài ra, hãy sử dụng kết hợp giữa các nguồn thực phẩm với nhau như protein từ thịt, cá, rau củ và trái cây để cơ thể được cân bằng các dưỡng chất một cách đầy đủ nhất. Và nhớ uống đủ nước để tốt cho quá trình hoạt hóa protein trong cơ thể nữa các bạn nhé!

Và tiếp theo đây, các bạn có đang tò mò đến những thực phẩm bổ sung protein không? Trên thị trường có rất nhiều loại sữa protein, protein bar khác nhau, bạn nên chọn loại nào? Tui sẽ giúp bạn tìm hiểu về chúng ngay đây nhé!

Thực phẩm bổ sung protein trên thị trường

Trên thị trường ngày nay, bạn luôn nhìn thấy những dòng sản phẩm giới thiệu bổ sung protein cho cơ thể hay đối với những bạn tập thể hình, việc uống whey protein là cần thiết để giúp tăng cơ nhanh hơn. Tuy nhiên, bạn đã thật sự nắm rõ kiến thức về những nguồn thực phẩm ấy chưa? Chúng gồm những loại nào và tốt như thế nào đối với chúng ta? Tui nghĩ đây sẽ là một vấn đề cần thiết được chú trọng.

Cùng tui tìm hiểu tiếp nhé!

Protein bar

Protein bar là thực phẩm được chế biến bằng cách nén các thành phần dinh dưỡng thành 1 khối như kẹo socola nhằm cung cấp protein cho những ai có nhu cầu bổ sung một cách nhanh chóng.



Tuy nhiên, đi đôi với sự tiện lợi mà protein bar mang lại là hàm lượng đường chứa bên trong nó. Nếu bạn dùng protein bar như các bữa ăn phụ thì cùng với lượng đường sẽ khiến bạn tăng cân đấy nhé!

Một mẹo hay để giúp bạn chọn một thanh protein phù hợp là tránh những thành phần đường, sodium hoặc chất béo cao.

Thực phẩm bổ sung protein trên thị trường

Bột protein

Bột protein là khái niệm quen thuộc khi chúng ta biết tới nó như nguồn protein tổng hợp từ động vật và thực vật.

Có 3 dạng bột protein:

- **Protein nguyên thể:** chứa 60-80% protein và 20-30% calo còn lại tới từ chất béo và carbs.
- **Protein phân tách:** là loại bột protein được loại bỏ chất béo và carbs, nó chiếm khoảng 90-95% protein.
- **Protein thủy phân:** là quá trình làm nóng axit amin hoặc enzyme, phá vỡ liên kết giữa các axit amin, giúp cho quá trình hấp thu protein nhanh hơn.

Từ 3 dạng bột protein này và tùy thuộc vào nguồn gốc chiết xuất mà các bạn hoàn toàn có thể bắt gặp những sản phẩm bổ sung protein nổi tiếng và được khá nhiều người sử dụng như:

Whey protein



Thực phẩm bổ sung protein trên thị trường

Whey protein

Whey protein được sản xuất từ sữa bò, qua quá trình tách lọc sẽ thu được whey protein. Cũng như bột protein, whey protein có 3 loại đó là:

- **Whey protein concentrate:** chứa 60-80% lượng protein. Đây là loại whey được khuyến khích dùng cho những bạn muốn xây dựng khối cơ bắp, giữ cho cơ bắp được săn chắc. Tuy nhiên, trong whey protein concentrate có chứa hàm lượng lactose và chất béo, nên không khuyến nghị dùng cho những ai muốn giảm cân hoặc không dung nạp được lactose.
- **Whey protein isolate:** chiếm 80-90% protein bên trong nó. Đây là loại whey dễ hấp thụ và tốt cho những ai muốn tránh chất béo, tinh bột và lactose. Whey protein isolate tốt cho những vận động viên tập luyện thường xuyên, những bạn tập gym muốn tăng cơ, giảm mỡ hay những người đang trong quá trình phục hồi sức khỏe, người cao tuổi.
- **Whey protein hydrolyzed:** đây là loại whey hấp thụ nhanh và dễ tiêu hóa. Được biết tới là dòng whey protein cao cấp nhất.

Casein protein

Giống với whey protein, casein protein là 1 protein có trong sữa, tuy nhiên, casein protein được tiêu hóa và hấp thụ chậm hơn. Nếu đem so sánh với protein đậu nành hoặc lúa mì thì casein protein có hiệu quả hơn hẳn nhưng không bằng whey protein.

Casein protein thường được biết đến với việc cải thiện vóc dáng cơ thể trong quá trình tập luyện bền bỉ. **Kết quả của nghiên cứu** đã được đưa ra như một tin vui cho chúng ta, khi casein protein có thể giảm được gấp đôi khối lượng mỡ, tăng cơ và tăng sức mạnh lồng ngực khi tập luyện.

Thực phẩm bổ sung protein trên thị trường

Bột protein đậu



Thật sự tui chưa hề nghe đến bột protein đậu cho tới khi tìm hiểu về protein. Bột protein đậu là một sản phẩm khá phổ biến đối với những người ăn chay.

Bột protein đậu được sản xuất từ các loại đậu, giàu chất xơ và có chứa 1 lượng lớn axit amin thiết yếu trừ methionine.

Bột protein đậu tuy hấp thụ chậm hơn whey protein nhưng nhanh hơn casein protein đấy!

Thời điểm nào là thích hợp nhất để bổ sung protein cho những người tập luyện?

Khi sử dụng các thực phẩm bổ sung protein như whey protein, bột protein, casein protein,... thì chúng ta hay thắc mắc thời điểm thích hợp dùng chúng để mang lại kết quả tốt nhất.

Thời điểm tốt nhất bạn nên nạp protein đó là ngay sau khi bạn tập thể dục. Bởi tại thời điểm này, cơ thể bắt đầu phục hồi, việc nạp protein sẽ cho cơ được thêm nhiên liệu để phục hồi và phát triển đấy!

Ngoài ra, việc chia nhỏ bữa ăn giàu protein khoảng 3-4 giờ sau khi tập và trước khi đi ngủ cũng là điều quan trọng mà bạn cần biết, vì trong giấc ngủ, cơ thể sẽ dần dùng cạn protein trong chúng ta.

Chà, vậy là chúng ta đã cùng nhau ngồi lại, tìm hiểu và tổng hợp những kiến thức quan trọng về protein đối với cơ thể của chúng ta rồi đấy!

Các bạn đã note lại nguồn thực phẩm giàu protein chưa? Hãy tham khảo danh sách ấy để có sự lựa chọn tốt cho cơ thể và nạp protein một cách hợp lý nhất thông qua phép tính protein cần thiết cho mỗi người trong một ngày nhé!

Hãy tập luyện mỗi ngày và kết hợp ăn uống để bổ sung dưỡng chất tốt nhất cho cơ thể khỏe mạnh nhé cả nhà.

Và tiếp theo, một chất cuối cùng chúng ta cần tìm hiểu trong nhóm macronutrient, đó chính là chất béo.

Chất béo và cholesterol

- CÂU CHUYỆN GIỜ MỚI KỂ



Chất béo và cholesterol là thuật ngữ không quá xa lạ với chúng ta, nhưng ngoài việc “gắn mác” cho chất béo là nguyên nhân gây ra sự “phì nhiêu” cho cơ thể và cholesterol dẫn đến các bệnh tim mạch và mạch máu, thì liệu bạn có biết rõ cholesterol là gì không? Nếu nói chất béo và cholesterol là những chất xấu đối với sức khỏe, tui nghĩ điều này thật thiết thời cho 2 em ấy đấy ạ! Tui đảm bảo bạn sẽ bất ngờ với những thông tin dưới đây đấy!

Bây giờ, chúng ta bắt đầu tìm hiểu nào!

I. Sơ lược về chất béo (Fat)

1. Chất béo là gì?

Bạn đã nghe nhiều đến từ “chất béo”, nhưng bạn có hiểu chất béo là gì không? Tui sẽ nói ngắn gọn nhất cho các bạn dễ hiểu như thế này:

Cùng với protein, carbohydrates thì chất béo cũng được biết đến như một chất dinh dưỡng đa lượng - macronutrients và là chất dinh dưỡng mà cơ thể chúng ta tiêu thụ với số lượng lớn nhằm cung cấp năng lượng cho cơ thể.

Các chất béo được tạo thành bởi lipid dưới dạng rắn trong khi dầu được tạo bởi các lipid dưới dạng lỏng. Nhưng lipid là gì?

2. Ba loại chất béo bạn cần biết – nhưng không cần nhớ

Để phân loại chất béo, người ta dựa vào các lipid béo được tìm thấy trong cơ thể và trong thực phẩm mà chúng ta sử dụng. Có 3 loại lipid béo đó là:

- **Triglycerides** được xem là loại lipid béo chiếm ưu thế nhất trong tự nhiên khi mà chúng được tìm thấy trong 99% chất béo tích tụ trong cơ thể và 95% chất béo được tìm thấy trong thực phẩm. Hầu hết các chất béo chúng ta ăn kể cả chất béo thực vật, chất béo không bão hòa, chất béo động vật hay chất béo chuyển hóa đều là các triglycerides đấy bạn.
- **Phospholipids** mang trong mình một cấu trúc hóa học độc đáo khi chúng vừa có thể tan trong nước lại có thể tan trong chất béo. Các phospholipids chiếm phần lớn ở màng tế bào và đóng vai trò quan trọng trong việc xác định những gì đi vào và thoát ra ngoài khỏi mọi tế bào trong cơ thể.
- **Sterols** được biết đến nhiều nhất là cholesterol, nó rất quan trọng trong cấu trúc màng tế bào và là nền tảng của nhiều hợp chất quan trọng trong cơ thể. Sterols không dễ bị hòa tan trong nước. Với 1 số sterols thực vật có thể ngăn chặn sự hấp thụ cholesterol trong chế độ ăn uống.

II. Chất béo quan trọng như thế nào đối với cơ thể chúng ta?

Tui phải thú nhận với các bạn rằng, bạn hoàn toàn không thể “cách ly” chất béo ra khỏi chế độ ăn uống của mình được. Để thấy tầm quan trọng của chất béo, các bạn cần biết chúng có lợi ích gì cho cơ thể:

- Lợi ích của chất béo mang lại rất quan trọng cho việc cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động khỏe mạnh. Trong một đêm dài, các triglycerides giúp lưu trữ nhiên liệu để cơ thể vẫn làm việc đúng chức năng của nó. Hay khi bạn mất cảm giác ngon miệng, các triglycerides tiết ra nguồn năng lượng để cơ thể vẫn được hoạt động bình thường cho tới khi bạn ăn lại để nạp dưỡng chất cho cơ thể.
- Giúp hấp thụ các vitamin tan trong chất béo, đó là vitamin A, D, E và K. Các vitamin này cần được tiêu thụ với chất béo để hấp thụ đúng cách. Đó là nhờ vào khả năng hòa tan của phospholipids mà việc giúp cho các vitamin tan trong chất béo được thực hiện dễ dàng hơn.
- Góp phần tạo thành hormone và gen: chất béo điều chỉnh việc sản xuất ra hormone sinh sản và steroid. Cũng như các gen có liên quan đến sự tăng trưởng và trao đổi chất vậy.
- Hỗ trợ chức năng của não và ảnh hưởng tới tâm trạng: Người ta hay nói đùa rằng: “người mập thì vui tính hơn người ốm”. Điều này không chỉ là 1 câu trêu ghẹo, mà sự thật là lượng chất béo được cung cấp đầy đủ thì quan trọng đối với sức khỏe của não bộ và tâm trạng của bạn (thông tin từ [nghiên cứu](#)).

Lợi ích của chất béo là vậy, nhưng có phải ăn bao nhiêu cũng được không? Hay càng ăn nhiều càng tốt? Để giải thích cho vấn đề này, chúng ta hãy cùng tìm hiểu ngay bên dưới đây nha.

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

1. Dietary fat – phân loại theo gốc axit béo.

Chất béo trong chế độ ăn uống gồm có chất béo bão hòa (hình thành từ các gốc axit béo bão hòa) và chất béo không bão hòa (hình thành từ các gốc axit béo không bão hòa). Các chất béo bão hòa được biết tới dưới dạng chất rắn và các chất béo không bão hòa là dạng lỏng.

Axit béo là đơn vị cấu trúc cơ bản trong triglycerides và phospholipids. Các axit béo cung cấp năng lượng ngay lập tức và có thể được lưu trữ cho tương lai.

Sau đây là phân loại các dietary fat.

a. Saturated fat – Chất béo bão hòa

Các bạn hiểu **saturated fat** là gì? Theo cách nghĩ dễ hiểu của tui thì chất béo bão hòa chiếm tỉ lệ cao các axit béo bão hòa và vì vậy chúng là dạng chất rắn ở nhiệt độ phòng.

Phần lớn, chất béo bão hòa chủ yếu đến từ các thực phẩm có nguồn gốc từ động vật bao gồm các loại thịt và sản phẩm từ sữa.



Ví dụ như thịt bò, thịt heo, gia cầm có da, mỡ động vật hay bơ và phô mai. Tuy nhiên, có 1 số nhỏ các loại dầu có nguồn gốc từ thực vật cũng chứa chất béo bão hòa như dầu cọ, dầu dừa nhưng chúng không chứa cholesterol đâu ạ.

Tại sao chúng ta luôn nghe thấy những khuyến cáo không nên sử dụng chất béo bão hòa trong ăn uống? Liệu rằng nó không tốt cho cơ thể của chúng ta? – Đây là câu hỏi khiến nhiều nhà khoa học cũng phải đau đầu chứ không riêng gì chúng ta đâu các bạn.

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

1. Dietary fat – phân loại theo gốc axit béo.

a. Saturated fat – Chất béo bão hòa

Để làm rõ vấn đề cần thiết này, chúng ta quay lại thế kỉ 20 nhé! Tại thời điểm này, các nhà khoa học cho rằng chất béo bão hòa dường như làm tăng mức độ cholesterol trong máu lên cao và điều đó có nghĩa là nguy cơ mắc bệnh tim cũng tăng cao (cholesterol được các nhà khoa học đo lường ở đây là cholesterol toàn phần). Tuy nhiên, chất béo bão hòa làm tăng cholesterol, trong đó có cả cholesterol xấu (LDL) và cholesterol tốt (HDL) (chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ về cholesterol trong mục dưới). Theo nghiên cứu 1 và nghiên cứu 2, cholesterol xấu làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim nhưng cholesterol tốt lại làm giảm nguy cơ mắc bệnh.

Tuy nhiên, theo đánh giá được công bố vào năm 2011, việc giảm chất béo bão hòa không có ảnh hưởng tới việc tử vong do bệnh tim. Mặc dù vậy, việc thay thế chất béo bão hòa bằng chất béo không bão hòa có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch lên tới 14%.

Vậy liệu chúng ta có cần cắt giảm chất béo bão hòa và thay vào đó là các chất béo tốt hơn không? Thật sự việc cắt giảm chất béo bão hòa là một việc tốt bởi nó làm giảm cholesterol xấu (LDL) và giúp cải thiện tỷ lệ cholesterol toàn phần so với cholesterol tốt (HDL), điều này giúp làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch đấy! Và như vậy, hiệp hội Tim Mạch Hoa Kỳ đã khuyến nghị mọi người nên ăn dưới 7% lượng calo đến từ chất béo bão hòa mà thôi. Tức là như vậy nè, nếu bạn cần 1 chế độ ăn 2000 calo 1 ngày, bạn nên ăn dưới 140 calo chất béo bão hòa thôi nhé! Đó là khoảng 16g chất béo bão hòa mỗi ngày đấy!

Liên tục nhắc tới chất béo tốt, chất béo không bão hòa, vậy chất béo không bão hòa thực chất là gì? Nó tốt cho chúng ta như thế nào? Hãy cùng tui tiếp tục tìm hiểu nha.

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

1. Dietary fat – phân loại theo gốc axit béo.

b. Unsaturated fat – Chất béo không bão hòa

Chất béo không bão hòa là những chất béo có liên kết đôi trong cấu trúc hóa học của chúng. Một cách hiểu đơn giản hơn thì chất béo không bão hòa gồm các loại axit béo không bão hòa và có dạng lỏng ở nhiệt độ phòng. Đây được coi là chất béo có lợi cho cơ thể chúng ta khi chúng có thể cải thiện nồng độ cholesterol trong máu, giảm viêm, ổn định nhịp tim,...

Chất béo không bão hòa chủ yếu được tìm thấy trong thực phẩm tới từ thực vật như các loại dầu thực vật hay các loại hạt dinh dưỡng như **quả óc chó, hạt điều hay hạt macca....**

Người ta chia chất béo không bão hòa thành 2 loại quen thuộc là:

Monounsaturated fats hay còn gọi là chất béo không bão hòa đơn. Từ “mono” ở đây có nghĩa là một, tức chất béo không bão hòa đơn này chỉ có 1 liên kết đôi mà thôi. Monounsaturated fats được biết đến phổ biến nhất là axit oleic (dầu ô-liu chứa nhiều hàm lượng này nhất), axit oleic này chiếm khoảng 90% trong tổng lượng chất béo không bão hòa đơn cung cấp cho chế độ ăn uống hằng ngày. Một số monounsaturated khác đó là axit palmitoleic và axit vaccenic.

Chất béo không bão hòa đơn mang lại một số lợi ích cho sức khỏe bao gồm cả cải thiện sức khỏe tim mạch và căn bệnh tiểu đường. Nghiên cứu có kiểm soát đã cho kết quả khi chế độ ăn chứa chất béo không bão hòa đơn làm giảm lượng đường trong máu, triglycerides, cân nặng và huyết áp đáng kể so với chế độ ăn nhiều carbs. Ngoài ra, việc áp dụng chế độ ăn có chứa chất béo không bão hòa đơn còn làm tăng hàm lượng cholesterol tốt (HDL).

Một điều thú vị của các monounsaturated fats này đó là việc giảm cân. Các bạn hoàn toàn yên tâm khi nghiên cứu cho thấy rằng, những người tham gia sử dụng bánh mì giàu axit oleic sẽ có cảm giác no và hấp thụ ít calo hơn so với những người không sử dụng hoặc sử dụng ít axit oleic này. Việc tăng cảm giác no sẽ khiến bạn muốn ăn ít hơn và vì vậy sẽ rất tốt cho vấn đề giảm cân của chúng ta rồi nhé.

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

1. Dietary fat – phân loại theo gốc axit béo.

b. Unsaturated fat – Chất béo không bão hòa

Polyunsaturated fats hay còn gọi là chất béo không bão hòa đa. Cũng như chất béo không bão hòa đơn, chất béo không bão hòa đa được coi là một chất béo lành mạnh, tốt cho cơ thể. Về mặt hóa học, chất béo không bão hòa đa chứa 2 hay nhiều liên kết đôi trong cấu trúc hóa học của chúng. Và chúng có thể được chia thành các nhóm khác nhau tùy thuộc vào vị trí của các liên kết đôi, bao gồm có axit béo omega-3 và omega-6. Đây là những axit béo thiết yếu mà cơ thể chúng ta cần cho sự tăng trưởng của tế bào và các chức năng của não bộ. Điều quan trọng ở đây chính là cơ thể của chúng ta không thể tự sản sinh ra các axit béo thiết yếu này mà cần phải lấy từ thực phẩm đấy! Nhưng tại vì sao omega-3 và omega-6 lại là những axit béo thiết yếu?



Omega-3

Omega-3 mang lại những lợi ích tuyệt vời cho tim mạch, não bộ và sự phát triển của trẻ.

Omega-3 tốt cho sức khỏe tim mạch thông qua việc giảm triglycerides – 1 loại chất béo trong mạch máu, giảm được nguy cơ phát triển nhịp tim không đồng đều – tức loạn nhịp tim. Ngoài ra, omega-3 còn làm chậm sự tích tụ mảng bám trong động mạch, làm giảm được nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, đột quỵ,... và làm giảm huyết áp.

Đối với sức khỏe não bộ, một nghiên cứu trên 5000 người với mức độ tiêu thụ cá có hàm lượng DHA (một loại omega-3) cao hơn đã mang lại kết quả tuyệt vời, khi họ có nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ thấp hơn 60% so với bình thường và nguy cơ mắc bệnh Alzheimer chỉ chiếm 5%.

Hay đến với nghiên cứu được thực hiện trên những người mẹ đang mang thai và đang cho con bú. Với các bà mẹ tiêu thụ 227-340g cá chứa hàm lượng cao DHA mỗi tuần trong suốt thời kỳ họ mang thai hoặc đang cho con bú thì sẽ có con khỏe mạnh hơn hẳn.

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

1. Dietary fat – phân loại theo gốc axit béo.

b. Unsaturated fat – Chất béo không bão hòa

Polyunsaturated fats



Omega-6

Hãy thử ngắm nghía thành phần dinh dưỡng của dầu xả hoặc dầu gội nhà mình như thế nào các bạn nhé! Theo nhiều nhà khoa học thông tin, protein giúp cho tóc chắc khỏe và bảo vệ tóc khỏi bị hư tổn, vì điều này mà nhiều nhà sản xuất đã thêm protein vào thành phần của dầu gội hoặc dầu xả của mình đấy!

Nếu chất béo bão hòa không hẳn là có lợi nhưng cũng không hoàn toàn có hại thì chất béo không bão hòa hoàn toàn tốt cho cơ thể và được khuyến khích sử dụng. Vậy chất béo chuyển hóa thì như thế nào? Tiếp theo đây, các bạn và tui hãy gọi tên “em ấy” nhé!

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

1. Dietary fat – phân loại theo gốc axit béo.

c. Trans fat – Chất béo chuyển hóa

Chất béo chuyển hóa, chúng được tạo ra bằng cách đun nóng dầu thực vật lỏng với sự có mặt của khí hydro và chất xúc tác, đây được gọi là quá trình hydro hóa. Những chất béo chuyển hóa được hydro hóa có thể làm tăng mức cholesterol LDL và giảm cholesterol HDL, điều này là nguyên nhân chính làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.



Nghiên cứu chỉ ra rằng, việc thay thế chất béo chuyển hóa bằng các chất béo khác có thể làm giảm đến 40% nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, tùy thuộc vào loại chất béo được thay thế mà có những kết quả khác nhau.

Chất béo chuyển hóa được tìm thấy chủ yếu nằm trong bơ thực vật, đôi khi chúng còn được các nhà sản xuất thêm vào trong các sản phẩm đóng gói như bánh quy, nhằm kéo dài thời gian sử dụng của sản phẩm đấy cả nhà.

Chất béo chuyển hóa được nằm trong danh sách nguy hiểm nhất vì không mang lại lợi ích gì cho sức khỏe chúng ta mà chúng còn gây nguy hiểm trong chế độ ăn uống hằng ngày nữa.

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

2. Tìm hiểu về dòng họ xa – Cholesterol

Cũng như dietary fat, cholesterol đóng vai trò trong hầu hết các hoạt động của cơ thể chúng ta để duy trì và phát triển. Tuy nhiên, bạn có đang hiểu lầm về cholesterol hay không? Khi mà có nhiều người hạn chế sử dụng các sản phẩm chứa cholesterol, họ lo sợ cholesterol gây ra những tác hại cho sức khỏe. Vậy thật ra cholesterol là gì? Điều mọi người suy nghĩ rằng cholesterol là xấu có đúng không? Chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu ngay sau đây nhé!

a. Cholesterol là gì?



Cholesterol là 1 chất béo sterols, chúng có ở màng tế bào của tất cả các mô trong cơ thể. Cholesterol kém tan trong nước và được vận chuyển trong máu bởi các lipoprotein. Khoảng 75% cholesterol trong cơ thể được sản xuất bởi gan và phần còn lại đến từ thực phẩm hằng ngày của chúng ta. Cơ thể của chúng ta cần 1 số cholesterol để tạo ra hormone, vitamin D và các chất giúp tiêu hóa được thức ăn. Cholesterol có trong thực phẩm như trứng, thịt và phô mai.

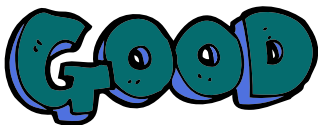
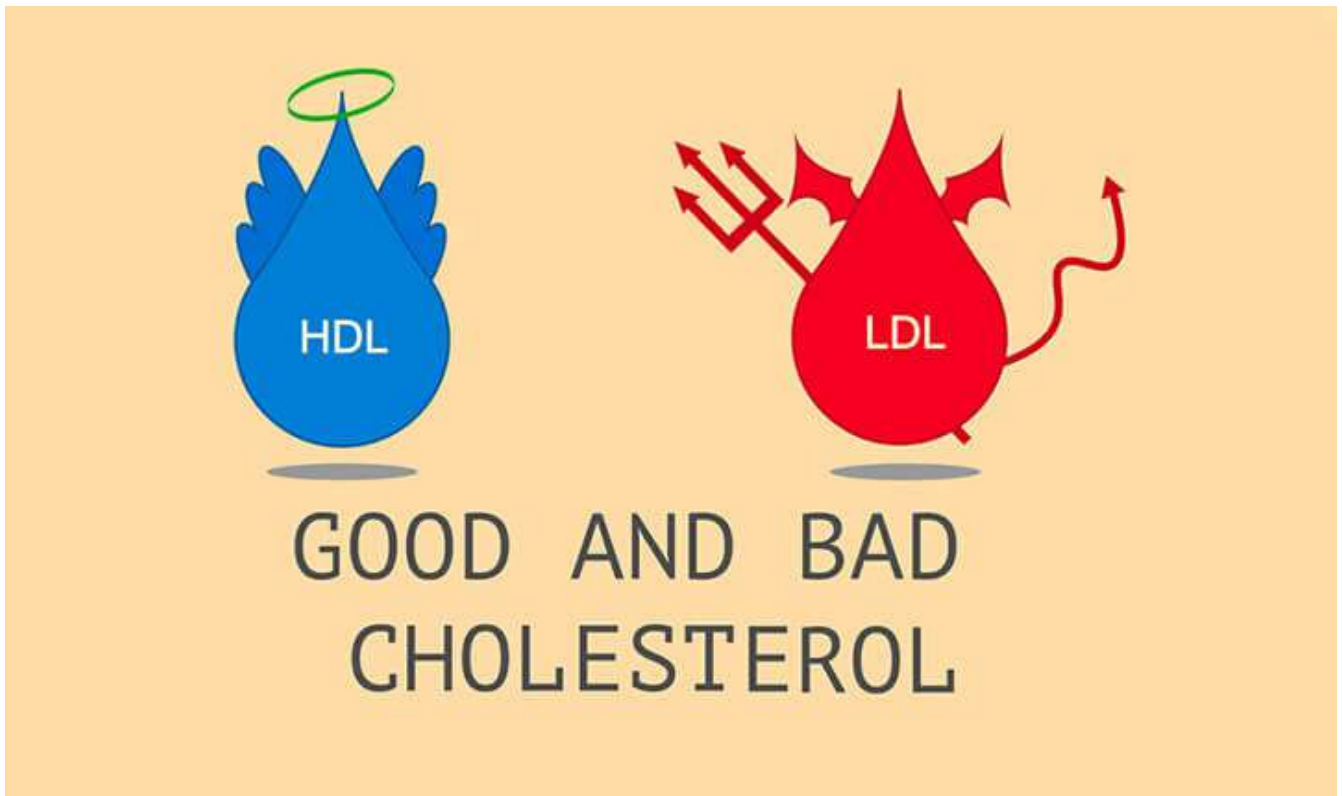
Tuy nhiên, khi cơ thể có quá nhiều cholesterol trong máu, chúng sẽ kết hợp với các chất khác sẽ tạo thành mảng bám, các mảng bám này bám vào thành động mạch và dẫn tới xơ vữa động mạch.

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

2. Tìm hiểu về dòng họ xa – Cholesterol

b. Phân loại cholesterol

Cholesterol được chia làm 2 loại chính là HDL và LDL, kèm theo đó là VLDL cũng cùng dạng với LDL. Chúng đều là các lipoprotein, là sự kết hợp của chất béo (lipid) với protein. Tuy nhiên các lipoprotein khác nhau thì cũng có những chức năng khác nhau.



Cholesterol HDL - Cholesterol tốt

HDL – Cholesterol là gì? Đây là từ viết tắt của high-density lipoprotein (lipoprotein mật độ cao). Cholesterol này được mọi người biết đến là cholesterol tốt vì nó mang cholesterol từ các bộ phận khác của cơ thể trở lại nơi bắt đầu là gan. Sau đó, gan sẽ nhận biết được đây là những cholesterol dư thừa và loại bỏ chúng khỏi cơ thể.

Hàm lượng cholesterol HDL này chiếm khoảng 25-30% hàm lượng cholesterol trong máu. Tuy nhiên, HDL có thể giảm nếu có những thói quen xấu như hút thuốc lá hoặc lười vận động thể dục, thừa cân.

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

2. Tìm hiểu về dòng họ xa – Cholesterol

b. Phân loại cholesterol



Cholesterol LDL và VLDL - Cholesterol xấu

LDL được viết tắt bởi **low-density lipoprotein** (**lipoprotein mật độ thấp**). Chức năng chính của chúng là vận chuyển hầu hết các cholesterol trong cơ thể. Tuy nhiên, đây bị xem là cholesterol xấu bởi khi hàm lượng **cholesterol LDL** tăng cao sẽ dẫn tới sự tích tụ mảng bám trong động mạch và gây ra những bệnh về tim mạch hoặc mạch máu.

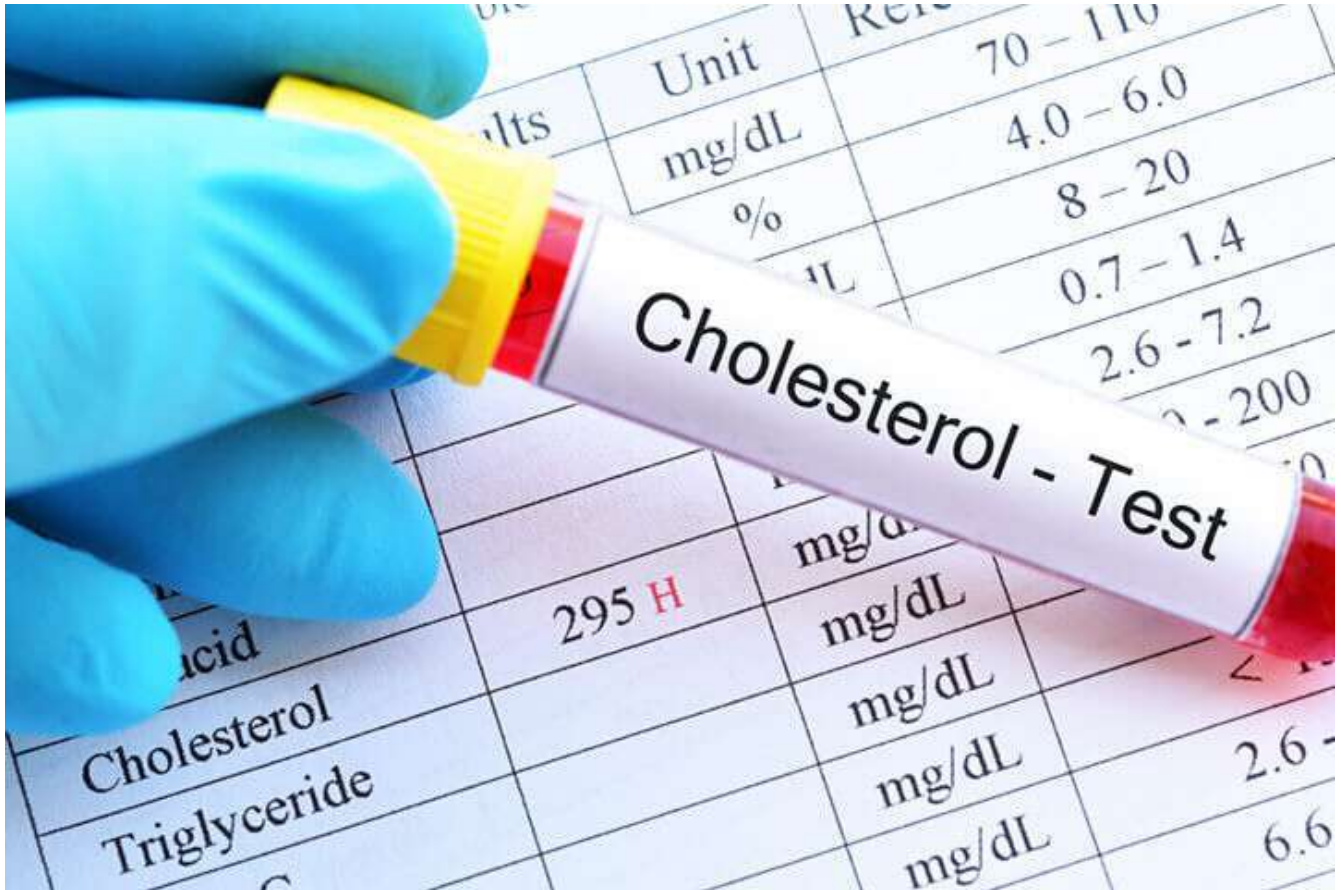
VLDL là very low-density lipoprotein (lipoprotein mật độ rất thấp). Nghe có vẻ giống với LDL, nhưng chức năng của VLDL là vận chuyển triglycerides. Tuy nhiên, khi các triglycerides tăng cao cũng gây ra các mảng mỡ bám vào động mạch, gây nên tắc nghẽn mạch máu. Vì vậy, VLDL cũng là cholesterol xấu cho cơ thể.

Các cholesterol xấu này tăng lên phụ thuộc vào yếu tố gia đình, thói quen ăn uống, hút thuốc lá, không tập thể dục hay mắc bệnh huyết áp cao hoặc đái tháo đường.

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

2. Tìm hiểu về dòng họ xa – Cholesterol

c. Những thông số về cholesterol để đánh giá cơ thể bạn



Con số về cholesterol trong máu từ sau 20 tuổi trở lên nên được kiểm tra 1 năm 1 lần và trên 50 tuổi là 6 tháng 1 lần thông qua chỉ số cholesterol toàn phần, LDL, HDL và triglycerides để từ đó mà cân bằng chế độ ăn uống và sinh hoạt sao cho hợp lý nhất. Bảng dưới đây sẽ giúp bạn hiểu rõ cơ thể mình thông qua các chỉ số ấy.

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

2. Tìm hiểu về dòng họ xa – Cholesterol

c. Những thông số về cholesterol để đánh giá cơ thể bạn

Cholesterol toàn phần	Dưới 5,2 mmol/l (dưới 200 mg/dl)	Bình thường
	Từ 5,2 - 6,2 mmol/l (từ 200 - 239 mg/dl)	Chạm ngưỡng ranh giới, cần đề phòng
	Trên 6,2 mmol/l (trên 240 mg/dl)	Cao
HDL - Cholesterol	Dưới 0,9 mmol/l (dưới 35 mg/dl)	Thấp
	Trên 0,9 mmol/l (trên 35 mg/dl)	Bình thường
LDL - Cholesterol	Dưới 2,6 mmol/l (dưới 100 mg/dl)	Tốt
	Từ 2,6 - 3,6 mmol/l (từ 100 - 129 mg/dl)	Bình thường
	Từ 3,3 - 4,1 mmol/l (từ 130 - 159 mg/dl)	Cao ở mức giới hạn.
	Từ 4,1 - 4,9 mmol/l (từ 160 - 189 mg/dl)	Cao
	Từ 4,9 mmol/l trở lên (từ 190 mg/dl)	Cao nguy hiểm

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

2. Tìm hiểu về dòng họ xa – Cholesterol

c. Những thông số về cholesterol để đánh giá cơ thể bạn

Triglycerides	Dưới 2,26 mmol/l (dưới 200 mg/dl)	Bình thường
	Từ 2,26 - 4,5 mmol/l (từ 200 - 400 mg/dl)	Cao trong giới hạn
	Từ 4,5 - 11,3 mmol/l (từ 400 - 1000 mg/dl)	Cao
	Trên 11,3 mmol/l (trên 1000 mg/dl)	Rất cao

Các bạn hãy tham khảo bảng trên đây cùng với kết quả xét nghiệm của mình để cân bằng trong dinh dưỡng và tập luyện. Tuy nhiên, nếu việc ăn uống và tập luyện không làm bạn thay đổi được chỉ số trên, hãy gặp bác sĩ để được tư vấn tốt nhất nhé!

d. Cơ thể chúng ta cần cholesterol như thế nào?

Cholesterol đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của chúng ta thông qua những lợi ích mà nó mang lại sau:

Sản sinh hormone cho cơ thể: sản sinh hormone estrogen và progesterone ở nữ; testosterone ở nam. Hormone này giúp cho sự phát triển các đặc điểm ở nam và nữ.

Ngoài ra, cholesterol cũng sản sinh ra cortisol, là loại hormone tham gia điều tiết hàm lượng đường huyết và bảo vệ cơ thể chống lại sự nhiễm trùng. Hay aldosteron là hormone với vai trò giữ muối và nước cần thiết cho cơ thể.

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

2. Tìm hiểu về dòng họ xa – Cholesterol

d. Cơ thể chúng ta cần cholesterol như thế nào?

Tạo ra vitamin D: được tổng hợp từ cholesterol khi da tiếp xúc với mặt trời. Giúp cho vấn đề tiêu hóa: khi cholesterol được sử dụng để gan tạo và mật và giúp tiêu hóa thức ăn từ chất béo để cơ thể hấp thụ. Ngoài ra, mật được tạo ra nhằm giúp hấp thu các vitamin tan trong béo và ta trong nước.

Đóng vai trò trong cấu trúc tế bào: Cholesterol cùng với các lipid phân cực để tạo ra cấu trúc của tất cả các tế bào trong cơ thể. Nó đóng vai trò như một hàng rào bảo vệ các tế bào.

Tăng cường hệ miễn dịch: các tế bào miễn dịch dựa vào cholesterol để chống nhiễm trùng và tự phục hồi. Khi cơ thể bị nhiễm trùng, các cholesterol LDL tăng lên để đối phó với các vi-rút và vi khuẩn ấy. Vì vậy, đối với những người có hàm lượng cholesterol trong máu thấp sẽ có khả năng nhiễm trùng cao hơn người bình thường.

Cholesterol và hội chứng smith-lemli-optiz syndrome (SLOS)

SLOS là lỗi bẩm sinh trong quá trình tổng hợp cholesterol, tức là khi cơ thể chúng ta không có cholesterol. Đây là hội chứng dị dạng di truyền lặn do đột biến trong enzyme 7-dehydrocholesterol reductase (DHCR7). SLOS gây ra thiếu năng trí tuệ ở dạng nhẹ hoặc các vấn đề về hành vi, dị tật.

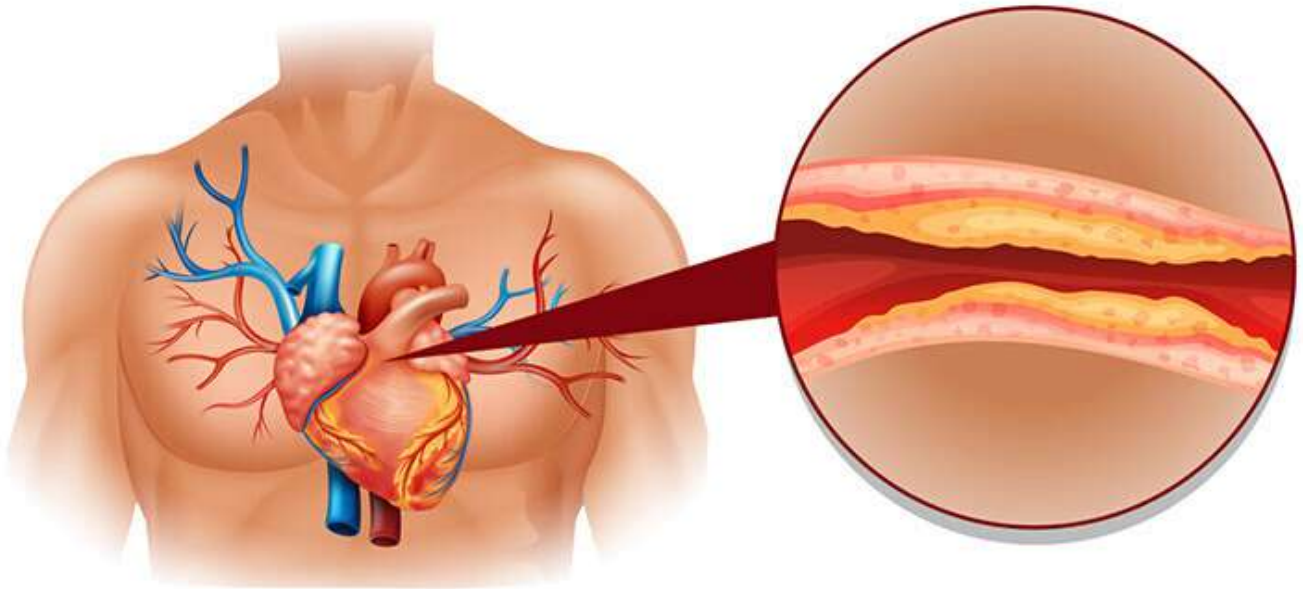
Cholesterol có ảnh hưởng tới hội chứng SLOS này. Khi cholesterol là 1 phần quan trọng của hệ thần kinh, nó hình thành lớp vỏ bảo vệ myelin giúp cách ly sự dẫn truyền các xung thần kinh hiệu quả hơn.

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

2. Tìm hiểu về dòng họ xa – Cholesterol

d. Cơ thể chúng ta cần cholesterol như thế nào?

Cholesterol cao gây ra bệnh tim như thế nào?



Chúng ta thường nghe cholesterol gây ra bệnh tim mạch, nó ảnh hưởng nhiều tới việc vận chuyển máu đến tim, nhưng thực sự cơ chế của nó ra sao, tại sao cholesterol có thể gây ra bệnh tim được? Chúng ta hãy cùng hiểu đơn giản nhất như thế này nhé!

Khi cholesterol LDL lên cao trong máu, nó sẽ gây ra sự tích tụ ở thành động mạch rồi gây ra tình trạng xơ vữa động mạch (đây là 1 dạng của bệnh tim). Khi tích tụ mỡ ở động mạch sẽ làm cho động mạch trở nên hẹp lại, và vì vậy việc lưu thông máu sẽ gặp khó khăn. Cơ tim bị chậm lại hoặc bị chặn không mang máu và oxy đến được sẽ dẫn tới tình trạng đau tức ngực. Và khi máu cung cấp cho tim bị chặn hoàn toàn sẽ làm tắc nghẽn và dẫn tới đau tim. Không chỉ có LDL gây ra bệnh đau tim khi tăng hàm lượng lên cao, mà các triglycerides – một chất béo trung tính cũng có ảnh hưởng tới bệnh tim mạch nữa các bạn ạ.

Vì vậy để kiểm soát được những chỉ số của các chất ấy, chúng ta cần xét nghiệm và nghiên cứu tại bảng thông số tham khảo hàm lượng cholesterol ở trên mà tui đã tóm tắt cho các bạn nhé!

III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

2. Tìm hiểu về dòng họ xa – Cholesterol

e. Chia sẻ với bạn cách điều hòa lượng cholesterol trong cơ thể chúng ta



III. Dòng họ xa – gần của nhà chất béo

2. Tìm hiểu về dòng họ xa – Cholesterol

e. Chia sẻ với bạn cách điều hòa lượng cholesterol trong cơ thể chúng ta

Không hẳn việc lựa chọn thức ăn để hạn chế hoàn toàn cholesterol đã là tốt đối với cơ thể, chúng ta cần ăn uống, tập luyện để điều hòa được chúng. Nếu giảm hoàn toàn lượng cholesterol thì những lợi ích mà cholesterol mang lại bạn cũng sẽ chẳng nhận được gì. Vì vậy, bạn hãy tham khảo những cách làm hạ cholesterol dưới đây mà tui chia sẻ nhé!

Nghiên cứu cho thấy việc ăn nhiều chất xơ, đặc biệt là chất xơ hòa tan có trong trái cây, đậu và yến mạch có tác dụng trong việc giảm lượng cholesterol LDL của bạn.

Tăng hoạt động thể chất là một cách tuyệt vời để bạn giảm được hàm lượng cholesterol xấu LDL trong cơ thể.

Giảm cân: nếu cân nặng của bạn khiến bạn cảm thấy “ì ạch” thì việc giảm cân sẽ giúp bạn giảm cholesterol LDL và tăng cholesterol HDL nhé! Bỏ thói quen không lành mạnh như hút thuốc lá. Nghiên cứu chỉ ra việc hút thuốc lá có thể làm tăng hàm lượng cholesterol LDL gây hại cho cơ thể và ngoài ra còn ảnh hưởng tới một số bệnh như ung thư phổi và tim mạch.

Tăng omega-3 trong chế độ dinh dưỡng của bạn. Nghiên cứu đã chứng minh mối quan hệ giữa omega-3 và cholesterol cho thấy việc tiêu thụ những thực phẩm giàu omega-3 như cá hồi có thể làm giảm hàm lượng cholesterol LDL và tăng HDL có lợi cho cơ thể chúng ta.

Ăn nhiều trái cây và rau xanh là một cách tuyệt vời cho một chế độ dinh dưỡng lành mạnh đấy các bạn. Việc ăn rau và trái cây làm bạn giảm được hàm lượng chất béo trong cơ thể, tăng được HDL và giảm LDL gây hại. Ăn rau xanh và trái cây còn giúp cho da chúng ta trở nên đẹp hơn và mịn màng hơn nữa.

IV. Sự cân bằng giữa chất béo (và cholesterol) trong chế độ ăn uống

1. Xác định những thực phẩm chứa chất béo

a. Gợi ý cho bạn một số thực phẩm và phân loại theo nhóm chất béo

Bảng gợi ý thực phẩm chứa hàm lượng chất béo không bão hòa tốt cho cơ thể của chúng ta sẽ được tui tổng hợp ngay dưới đây, các bạn hãy xem và tham khảo để có sự lựa chọn tốt cho mình nhé!

Chất béo tốt	Nguồn thực phẩm
Monounsaturated fats	Dầu ô-liu
	Dầu cải
	Hạnh nhân
	Hạt điều
	Hạt dẻ cười
	Đậu phộng
	Hạt bí
	Hạt hướng dương
	Trứng
	Quả bơ
	Quả ô-liu
	Thịt heo
	Thịt bò
Polyunsaturated fats	Cá thu
	Cá hồi
	Cá mòi
	Cá trích
	Cá cơm
	Dầu đậu nành
	Hạt chia
	Hạt lanh
	Quả óc chó

IV. Sự cân bằng giữa chất béo (và cholesterol) trong chế độ ăn uống

1. Xác định những thực phẩm chứa chất béo

a. Gợi ý cho bạn một số thực phẩm và phân loại theo nhóm chất béo

Saturated fats

Dầu dừa

Dầu cọ

Sữa nguyên chất

Thịt cừu

b. Chúng ta cần bổ sung những chất béo tốt (good-fat) như thế nào?



Để bổ sung chất béo tốt ở đây tức là hãy bổ sung chất béo không bão hòa đơn và chất béo không bão hòa đa vào chế độ ăn uống của mình các bạn nhé

IV. Sự cân bằng giữa chất béo (và cholesterol) trong chế độ ăn uống

1. Xác định những thực phẩm chứa chất béo

b. Chúng ta cần bổ sung những chất béo tốt (good-fat) như thế nào?

Bây giờ, tui sẽ chia sẻ với các bạn một số mẹo hay mà tui đã áp dụng để thay đổi cho chính mình và gia đình đây ạ:

- Đầu tiên, hãy làm quen với việc đọc bảng thành phần dinh dưỡng trên mỗi sản phẩm để loại bỏ hoặc hạn chế thấp nhất chất béo chuyển hóa có hại nha.
- Hạt dinh dưỡng như quả óc chó, hạnh nhân, hạt điều,...là nguồn chất béo không bão hòa có lợi nhất. Thay vì ăn chiếc bánh quy quen thuộc cho bữa ăn nhẹ, hãy sử dụng 1 nắm hạt dinh dưỡng là lựa chọn hoàn hảo nhất đấy! Đồng thời hãy làm quen với việc “tạm biệt” hamburger, pizza và khoai tây chiên mặc dù tui biết nó thật sự quyến rũ chúng ta.
- Thay thịt bằng cá để bổ sung omega-3 có lợi. Nếu bạn đã quá quen thuộc với việc ăn thịt, hãy tập dần với việc áp dụng ít nhất 2 bữa ăn cá trong 1 tuần nhé!
- Hãy loại bỏ da của thịt gia cầm và tránh những thịt chế biến sẵn như xúc xích.
- Với món salad thân quen, hãy thêm hạt dinh dưỡng vào cho món ăn đủ chất nhất.
- 50% lượng chất béo trong bơ là chất béo bão hòa và 4% là chất béo chuyển hóa, vậy hãy dùng dầu ô-liu, dầu cải, dầu hạt lanh thay cho việc sử dụng bơ hoặc chất béo rắn trong chế biến.
- Chọn sữa ít béo, phô mai và sữa chua để giảm hàm lượng chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa trong dinh dưỡng.
- Hãy ăn nhiều rau, củ, quả và lựa chọn sử dụng ngũ cốc cho một cơ thể khỏe mạnh nhé!

IV. Sự cân bằng giữa chất béo (và cholesterol) trong chế độ ăn uống

2. Mối quan hệ giữa chế độ ăn uống và hàm lượng cholesterol

a. Tính tỷ lệ phần trăm body fat theo công thức giản lược nhất



Hành trình đi tìm một cơ thể khỏe mạnh với một thân hình tuyệt vời là sự cách tân tỷ lệ body fat trong cơ thể chúng ta chứ không phải ở cân nặng.

Bạn thích ăn thịt mỡ hay thịt nạc? Và bạn cũng có thể thấy 0.5g mỡ trông nhiều hơn 0.5g thịt nạc như thế nào? **Body fat percentage** ra đời như một cách đo tỷ lệ phần trăm trọng lượng của cơ thể được tạo thành từ chất béo

IV. Sự cân bằng giữa chất béo (và cholesterol) trong chế độ ăn uống

2. Mối quan hệ giữa chế độ ăn uống và hàm lượng cholesterol

a. Tính tỷ lệ phần trăm body fat theo công thức giản lược nhất

Ngày nay, chắc hẳn các bạn sẽ không quá lạ với nhiều công cụ tính tỷ lệ body fat mà bạn chỉ cần nhập số đo yêu cầu, tuổi và cân nặng sẽ cho bạn kết quả ngay. Nhưng với những cách tính lệ thuộc vào công cụ ấy, liệu có phải là một cách hay cho bạn không? Bản thân tui thích chủ động hơn hẳn, và vì vậy, để tối ưu nhất cách tính tỷ lệ phần trăm chất béo trong cơ thể, chúng ta có một bảng đo và các bước tính đơn giản vô cùng dễ thực hiện như sau:

Tìm hiểu tỷ lệ phần trăm lượng body fat khuyến nghị

Tùy vào độ tuổi, giới tính và thể trạng của mình mà chúng ta có những tỷ lệ phần trăm body fat khác nhau. Như các bạn thấy ở nữ giới có các mô mỡ như ngực, hông hơn nam giới. Hay bạn có thể thấy ở nhiều người lớn tuổi có cơ thể mập bởi các lớp mỡ nhiều hơn người trẻ. Và dưới đây là bảng đánh giá tỷ lệ phần trăm body fat được khuyến nghị:

	Nữ giới	Nam giới
20-40 tuổi	Ít mỡ: dưới 21%	Ít mỡ: dưới 8%
	Khỏe mạnh: 21-33%	Khỏe mạnh: 8-19%
	Thừa cân: 33-39%	Thừa cân: 19-25%
	Béo phì: trên 39%	Béo phì: trên 25%
41-60 tuổi	Ít mỡ: dưới 23%	Ít mỡ: dưới 11%
	Khỏe mạnh: 23-35%	Khỏe mạnh: 11-22%
	Thừa cân: 35-40%	Thừa cân: 22-27%
	Béo phì: trên 40%	Béo phì: trên 27%

IV. Sự cân bằng giữa chất béo (và cholesterol) trong chế độ ăn uống

2. Mối quan hệ giữa chế độ ăn uống và hàm lượng cholesterol

a. Tính tỷ lệ phần trăm body fat theo công thức giản lược nhất

61-79 tuổi	Ít mỡ: dưới 24%	Ít mỡ: dưới 13%
	Khỏe mạnh: 24-36%	Khỏe mạnh: 13-25%
	Thừa cân: 36-42%	Thừa cân: 25-30%
	Béo phì: trên 42%	Béo phì: trên 30%

b. Chế độ ăn uống và cholesterol

Sau khi đã tính tỷ lệ body fat cho cơ thể và ngoài vấn đề tập luyện, tui nghĩ việc lựa chọn nguồn thực phẩm cung cấp hàm lượng cholesterol tốt cho bạn để ngăn sự tích tụ mỡ trong cơ thể cũng là điều vô cùng quan trọng.

Có bao nhiêu lượng cholesterol trên chiếc đĩa bạn đang ăn? Hãy cùng tui so sánh hàm lượng đó thông qua bảng sau nha:

Loại thức ăn	Khẩu phần ăn	Lượng cholesterol (mg)
Thịt bò nạc	85 grams	74
Thịt bò thường	85 grams	76
Thịt bò hầm có nạc và mỡ	85 grams	87
Thịt bò hầm chỉ có nạc	62 grams	66
Bò steak	85 grams	77
Thịt xông khói	3 miếng	16
Ức gà nướng	85 grams	73

IV. Sự cân bằng giữa chất béo (và cholesterol) trong chế độ ăn uống

2. Mối quan hệ giữa chế độ ăn uống và hàm lượng cholesterol

b. Chế độ ăn uống và cholesterol

Loại thức ăn	Khẩu phần ăn	Lượng cholesterol (mg)
Đùi gà nướng	85 grams	78
Sò	85 grams	43
Cá bơn	85 grams	59
Cá hồi nướng	85 grams	60
Sữa nguyên chất	236 ml	33
Sữa tách béo	236 ml	10
Trứng lớn	1 quả	213
Mỡ lợn	14 ml	12

Những thực phẩm giàu cholesterol rất bổ dưỡng và có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, bên cạnh đó cũng có những thực phẩm chứa hàm lượng cholesterol cao và gây ra những tiêu cực cho sức khỏe của chúng ta.

Vì vậy, bạn cần biết những thực phẩm ấy để tránh né kịp thời đấy! Điểm danh những thực phẩm có hàm lượng cholesterol cao gây hại:

IV. Sự cân bằng giữa chất béo (và cholesterol) trong chế độ ăn uống

2. Mối quan hệ giữa chế độ ăn uống và hàm lượng cholesterol

b. Chế độ ăn uống và cholesterol

Những thực phẩm giàu cholesterol rất bổ dưỡng và có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, bên cạnh đó cũng có những thực phẩm chứa hàm lượng cholesterol cao và gây ra những tiêu cực cho sức khỏe của chúng ta.

Vì vậy, bạn cần biết những thực phẩm ấy để tránh né kịp thời đấy! Điểm danh những thực phẩm có hàm lượng cholesterol cao gây hại:

Thức ăn chiên dầu như thịt chiên, phô mai que,... Một nghiên cứu chỉ ra rằng, việc tiêu thụ những thực phẩm chiên sẽ nạp calo vào cơ thể cùng với hàm lượng chất béo chuyển hóa làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, béo phì và tiểu đường.

Thức ăn nhanh. Không mấy xa lạ khi thức ăn nhanh bị “lôi” ngay vào danh sách này các bạn nhỉ. Thức ăn nhanh xưa nay được đánh giá là gây hại cho cơ thể, đặc biệt là làm tăng nguy cơ béo phì và tiểu đường. Tiêu thụ thức ăn nhanh sẽ làm hàm lượng cholesterol của chúng ta cao hơn, nhiều mỡ bụng hơn và việc điều chỉnh lượng đường trong máu bị giảm đấy!

Thịt chế biến sẵn như xúc xích, thịt xông khói có chứa hàm lượng cholesterol cao và vì vậy cần được hạn chế. Kết quả của 1 cuộc khảo sát cho thấy khi thêm 50g thịt chế biến vào khẩu phần ăn mỗi ngày sẽ liên quan đến bệnh tim mạch cao hơn 42% so với bình thường.

Món tráng miệng như bánh quy, bánh ngọt, kem và các loại đồ uống ngọt được xem là những thực phẩm chẳng lành mạnh gì cho chúng ta và thường chứa nhiều cholesterol, đường và chất béo nữa.

Tổng kết

Vậy là chúng ta đã cùng nhau tìm hiểu về chất béo và cholesterol rồi đấy các bạn. Từ đây, việc hiểu về chất béo bão hòa, chất béo không bão hòa hay chất béo chuyển hóa không còn là khó khăn cho chúng ta nữa. Bạn cũng có thể biết được tầm quan trọng của chất béo và cholesterol mang lại cho cơ thể rồi đấy!

Hãy lưu lại một số nguồn thực phẩm gợi ý ở trên và những mẹo hay mà tui đã chia sẻ để bổ sung chất béo tốt trong dinh dưỡng một cách tự nhiên nhất và cách giúp giảm lượng cholesterol xấu trong máu các bạn nhé! Ngoài ra, với 5 bước tính tỷ lệ body fat siêu đơn giản, tui hy vọng bạn có thể tính toán cho mình để có một chế độ ăn uống và tập luyện hợp lý, mang lại một cơ thể khỏe mạnh nhất và ưng ý nhất!

Như vậy, với macronutrients, bạn cần tiêu thụ bao nhiêu lượng carbohydrates, protein và chất béo một ngày? Bạn đã có câu trả lời thật chuẩn xác và kiến thức đầy đủ cho riêng mình.

Tiếp theo đây, cũng với một chất dinh dưỡng cần thiết trong dinh dưỡng, theo ăn uống lành mạnh, đó chính là micronutrients. Vậy hãy cùng tui tìm hiểu về micronutrients là gì?



Chất dinh dưỡng quan trọng nhưng không phải ai cũng biết

MICRONUTRIENTS

Xin chào cả nhà, hôm nay chúng ta lại cùng nhau nói về chuyên mục dinh dưỡng nhé!

Nếu như ở bài viết trước, chúng ta đã tìm hiểu về macronutrients, thì với bài viết này, tại sao chúng ta không dành thời gian tìm hiểu về “anh em bạn dì” của nhà Macros đó chính là micronutrients nhỉ?

Vậy micronutrients là gì? Liệu thiếu nó bạn có bị “tiêu đời” không? Làm cách nào để bổ sung thêm micronutrients vào cơ thể chúng ta?

Bây giờ, hãy cùng tui đi tìm hiểu chi tiết về nó ngay nào!

Micronutrients – vi chất dinh dưỡng hay còn gọi là các **nguyên tố vi lượng**. Thuật ngữ “Micronutrients” dùng để chỉ các vitamin và khoáng chất.



Micronutrients là gì?

Tuy nhiên, hàm lượng micronutrients trong các loại thực phẩm lại khác nhau, nên cách tốt nhất là các bạn hãy ăn đa dạng các loại thực phẩm để có đủ vitamin và khoáng chất mà cơ thể cần.

Để không làm các bạn hoang mang, dưới đây, tui sẽ cung cấp ngay cho các bạn 1 danh sách các thực phẩm chứa nguồn vitamin và khoáng chất dồi dào, cùng với chức năng và hàm lượng nên dùng như thế nào đấy! Hãy theo dõi tiếp ngay sau đây nhé!

Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Liệu các bạn có nghĩ macronutrients sẽ “cười nhạo” micronutrients về tỷ lệ nhỏ bé của nó không nhỉ? Nếu có thì macronutrients quá kiêu căng rồi đấy! Micronutrients chỉ là vi chất dinh dưỡng nhưng nó thật sự chứa tới rất nhiều vitamin và khoáng chất khác nhau.

Để thấy sự to lớn trong từ “Micro” nhỏ bé đấy, hãy cùng tui tới với cách phân loại dưới đây:

Nhóm các “chị” Vitamin

Vitamin không đơn giản như chúng ta luôn nghĩ, chúng có 2 loại khác nhau đó là vitamin tan được trong nước và loại khác là vitamin tan trong chất béo. Mỗi nhóm vitamin có một chức năng khác nhau.



Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Các vitamin có khả năng tan trong nước

Các bạn có thể hiểu một cách đơn giản như thế này, đây là loại vitamin tan được trong nước và có thể được đào thải ra ngoài bằng con đường nước tiểu nếu chúng ta sử dụng chúng quá liều lượng mà cơ thể cần.

Chức năng chính của các vitamin tan trong nước phần lớn là chuyển hóa các chất dinh dưỡng đa lượng thành năng lượng cho cơ thể. Ngoài ra, chúng cũng có một số chức năng riêng. Hãy cùng tui theo dõi bảng dưới đây để thấy rõ chức năng của chúng nhé!

Vitamins	Chức năng	Thực phẩm cung cấp	Lượng dùng cần thiết mỗi ngày (Trên 19 tuổi)
Vitamin B1 (thiamine)	Hỗ trợ chuyển hóa carbohydrate thành năng lượng cho cơ thể và hỗ trợ hệ thần kinh	Ngũ cốc nguyên hạt, thịt, cá và đậu đen	Nữ: 1.1mg Nam: 1.2mg
Vitamin B2 (riboflavin)	Tăng khả năng miễn dịch và cần thiết cho quá trình chuyển hóa năng lượng, chuyển hóa chất béo	Trứng, nội tạng, thịt nạc, sữa và các loại rau	Nữ: 1.1mg Nam: 1.3mg
Vitamin B3 (niacin)	Hỗ trợ sức khỏe của da và móng. Giúp tăng khả năng vận động	Thịt, cá, sữa, trứng, rau xanh và ngũ cốc	Nữ: 14mg Nam: 16mg

Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Các vitamin có khả năng tan trong nước

Vitamins	Chức năng	Thực phẩm cung cấp	Lượng dùng cần thiết mỗi ngày (Trên 19 tuổi)
Vitamin B5 (axit pantothenic)	Tổng hợp và chuyển hóa axit béo, sản xuất hormone và cholesterol	Gan bò, hạt hướng dương, thịt gà, cá ngừ, sữa, khoai tây và trứng	5mg
Vitamin B6 (pyridoxine)	Hình thành các tế bào hồng cầu mới và phát triển các chất dẫn truyền thần kinh. Giải phóng đường từ carbohydrate để tạo thành năng lượng	Đậu xanh, gan bò, cá, các loại rau có tinh bột như khoai tây, trái cây	1.3mg
Vitamin B7 (biotin)	Chuyển hóa axit béo, các axit amin và glucose	Nội tạng, sữa, trứng, cá, hạt dinh dưỡng như quả hạch, khoai lang, rau bina, bông cải xanh, bột yến mạch và chuối	30mcg

Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Các vitamin có khả năng tan trong nước

Vitamins	Chức năng	Thực phẩm cung cấp	Lượng dùng cần thiết mỗi ngày (Trên 19 tuổi)
Vitamin B9 (folate)	Góp phần trong sự phân chia tế bào và hình thành ống thần kinh	Các loại rau lá xanh đậm, trái cây có múi, các loại đậu và hạt dinh dưỡng, các sản phẩm từ sữa và ngũ cốc	400mcg
Vitamin B12 (cobalamin)	Giúp cho hệ thần kinh khỏe mạnh. Hình thành các tế bào hồng cầu	Thịt động vật, thịt gia cầm, cá, trứng, sữa	2.4mcg
Vitamin C (axit ascorbic)	Sản xuất collagen và hoạt động như một chất chống oxy hóa. Ngoài ra, vitamin C có tác dụng bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời	Trái cây họ nhà cam, quýt, ớt chuông, bông cải xanh, dâu tây, cà chua, súp lơ, khoai tây và bắp cải	75mg

Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Các vitamin có khả năng tan trong chất béo

Nhìn chung, các vitamin tan trong chất béo có khả năng tăng cường sức khỏe cho cơ thể, ngoài ra chúng còn có tác dụng tăng cường chức năng hoạt động của các bộ phận trong cơ thể chúng ta nữa đấy!

So với một danh sách dài của các vitamin tan trong nước thì vitamin tan trong chất béo chỉ có 4 loại mà thôi, các bạn hãy nhìn bảng tóm tắt ngay dưới đây nè:

Vitamins	Chức năng	Thực phẩm cung cấp	Lượng dùng cần thiết mỗi ngày (Trên 19 tuổi)
Vitamin A	Tăng sức khỏe cho thị giác là chủ yếu. Ngoài ra, nó còn giúp tăng cường hệ miễn dịch, phát triển các mô, da và xương	Gan, dầu cá, lòng đỏ trứng, khoai lang, rau bina, cà rốt và sữa	Nữ: 700mcg Nam: 900mcg
Vitamin D	Duy trì sức khỏe của xương, răng; bảo vệ sức khỏe não bộ, hỗ trợ tâm trạng, bảo vệ hệ thần kinh và giảm viêm	Cá hồi, cá ngừ, cá thu, dầu cá, gan bò, phô mai, lòng đỏ trứng và ngũ cốc	Nữ: 600IU Nam: 800IU

Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Các vitamin có khả năng tan trong chất béo

Vitamins	Chức năng	Thực phẩm cung cấp	Lượng dùng cần thiết mỗi ngày (Trên 19 tuổi)
Vitamin E	Hoạt động như một chất chống oxy hóa, tăng cường phát triển cơ bắp, giúp cho hệ thần kinh khỏe mạnh và nâng cao khả năng miễn dịch. Sử dụng Vitamin E còn giúp cho việc giảm nguy cơ bị đục thủy tinh thể	Dầu mầm lúa mì, dầu thực vật, rau xanh và các loại hạt dinh dưỡng như hạnh nhân,...	15mg
Vitamin K	Hỗ trợ cho quá trình đông máu, bảo vệ sức khỏe tim mạch, xương và các mô	Rau xanh, quả mọng, táo, đậu nành, dầu thực vật, nước ép cà rốt nguyên chất, bí ngô, quả thông và thịt gà	Nữ: 90mcg Nam: 120mcg

Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

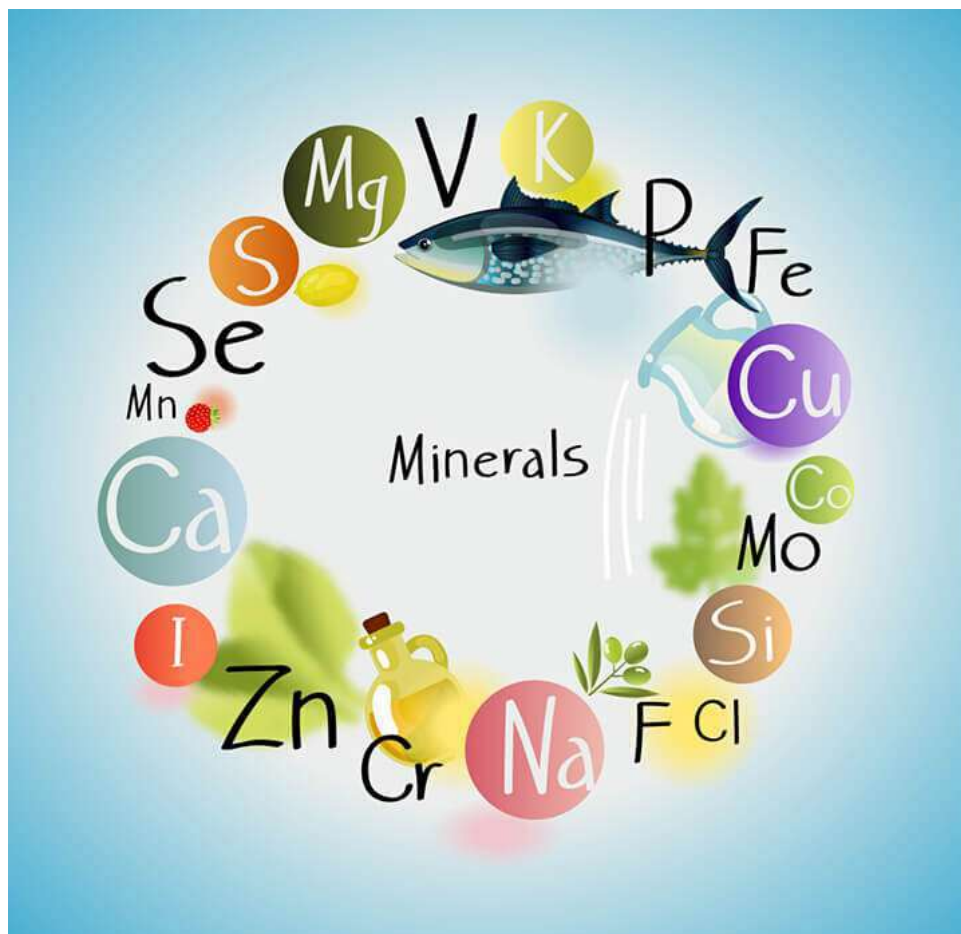
Các vitamin có khả năng tan trong chất béo

Vậy là bạn và tui đã cùng tóm tắt xong các vitamin mà cơ thể thực sự cần thiết và cách những vitamin này kết hợp với các macronutrient để tạo nên năng lượng và hỗ trợ lẫn nhau đấy. Nhưng bây giờ, các bạn hãy tiếp tục cùng tui tìm hiểu về các khoáng chất cũng nằm trong micronutrients nhé! Liệu các khoáng chất này có như vitamin kia với công dụng chuyển hóa các chất đa lượng thành năng lượng không? Hãy tới mục tiếp theo nào cả nhà ơ

Nhóm các “chú” khoáng chất

Không phải là chất vô cơ như vitamin, các khoáng chất là những chất vô cơ, chúng tồn tại trong nước và đất. Điều đặc biệt của các khoáng chất là sự bền bỉ, chúng không bị phá vỡ đâu nhé!

Không phải là chất vô cơ như vitamin, các khoáng chất là những chất vô cơ, chúng tồn tại trong nước và đất. Điều đặc biệt của các khoáng chất là sự bền bỉ, chúng không bị phá vỡ đâu nhé!



Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Nhóm các “chú” khoáng chất

Các khoáng chất cũng có 2 loại là đại khoáng chất và khoáng chất vi lượng hay hiểu đơn giản của tui là tiểu khoáng chất. Chức năng chung của chúng là góp phần tạo nên cơ thể. Còn tạo thể nào, chức năng mỗi loại ra sao thì mời bạn theo dõi bảng các khoáng chất dưới đây nhé!

Macrominerals – Đại khoáng chất

Đây là khoáng chất thiết yếu trong cơ thể. Chúng ta cần các đại khoáng chất với số lượng lớn hơn so với các khoáng chất vi lượng để chúng có thể hoàn thành các chức năng của mình trong cơ thể chúng ta. Các đại khoáng chất đó là:

Macromineral	Chức năng	Thực phẩm cung cấp	Lượng dùng cần thiết mỗi ngày (Trên 19 tuổi)
Canxi	Giúp cho xương và răng chắc khỏe. Ngoài ra, Canxi còn hỗ trợ chức năng cơ bắp, cân bằng hormone và cho chúng ta một trái tim khỏe mạnh	Sữa, các sản phẩm từ sữa, cá mòi, đậu phụ, nước cam, cải xoăn, bông cải xanh	2,000–2,500 mg
Photpho	Liên quan đến sự phát triển xương, răng và sản xuất năng lượng	Đậu, các loại hạt, sữa và thịt	700mg

Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Nhóm các “chú” khoáng chất

Macrominerals – Đại khoáng chất

Macromineral	Chức năng	Thực phẩm cung cấp	Lượng dùng cần thiết mỗi ngày (Trên 19 tuổi)
Canxi	Giúp cho xương và răng chắc khỏe. Ngoài ra, Canxi còn hỗ trợ chức năng cơ bắp, cân bằng hormone và cho chúng ta một trái tim khỏe mạnh	Sữa, các sản phẩm từ sữa, cá mòi, đậu phụ, nước cam, cải xoăn, bông cải xanh	2,000–2,500 mg
Photpho	Liên quan đến sự phát triển xương, răng và sản xuất năng lượng	Đậu, các loại hạt, sữa và thịt	700mg
Magie	Sản xuất năng lượng, kiểm soát đường huyết, điều hòa huyết áp và hỗ trợ tiêu hóa	Các loại rau lá xanh, các loại đậu, các loại hạt dinh dưỡng và ngũ cốc	310-420mg

Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Nhóm các “chú” khoáng chất

Macrominerals – Đại khoáng chất

Macromineral	Chức năng	Thực phẩm cung cấp	Lượng dùng cần thiết mỗi ngày (Trên 19 tuổi)
Natri	Cân bằng chất lỏng trong cơ thể và tham gia vào hoạt động của thần kinh và não bộ. Có khả năng điều hòa huyết áp được ổn định và vận chuyển glucose vào tế bào	Thịt, cá, sữa, muối ăn và ngay cả trong bánh mì	2300mg
Clorua	Hỗ trợ sức khỏe của tế bào trong cơ thể	Muối ăn, muối biển, rong biển, lúa mạch đen, cà chua, rau diếp, cần tây, ô-liu và các loại rau khác	1800-2300mg

Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Nhóm các “chủ” khoáng chất

Macrominerals – Đại khoáng chất

Macromineral	Chức năng	Thực phẩm cung cấp	Lượng dùng cần thiết mỗi ngày (Trên 19 tuổi)
Kali	Là một chất điện giải, giúp duy trì trạng thái của các tế bào và giúp dẫn truyền thần kinh. Hỗ trợ chức năng cơ bắp	Quả mơ, các loại đậu, mận, bí, nho khô, khoai tây, nước cam, chuối, sữa, rau bina, thịt, thịt gia cầm và hải sản	4700mg
Lưu huỳnh	Đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe thể bào, mô và tổng hợp protein	Sữa, trứng, thịt bò, thịt gia cầm, hải sản, hành tây, tỏi, củ cải, cải xoăn và bông cải xanh	Không có một số liệu cụ thể

Trace Minerals – Khoáng chất vi lượng hay tiểu khoáng chất

Đây là khoáng chất thiết yếu trong cơ thể. Chúng ta cần các đại khoáng chất với số lượng lớn hơn so với các khoáng chất vi lượng để chúng có thể hoàn thành các chức năng của mình trong cơ thể chúng ta. Các đại khoáng chất đó là:

Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Nhóm các “chú” khoáng chất

Trace Minerals – Khoáng chất vi lượng hay tiểu khoáng chất

Nếu so sánh với đại khoáng chất ở trên thì khoáng chất vi lượng cần một lượng nhỏ hơn hẳn. Nhỏ nhưng vẫn cần thiết để duy trì các hoạt động trong cơ thể của chúng ta. Bảng cuối cùng dưới đây về các tiểu khoáng chất sẽ cho các bạn gặp gỡ những khoáng chất thân quen mà hầu như chúng ta đều biết đến.

Trace Mineral	Chức năng	Thực phẩm cung cấp	Lượng dùng cần thiết mỗi ngày (Trên 19 tuổi)
Sắt	Cung cấp oxy cho cơ bắp và hỗ trợ trong việc tạo ra hồng cầu	Thịt nạc, hải sản, các loại hạt dinh dưỡng, đậu trắng, socola đen, rau bina và đậu phụ	8-18mg
Mangan	Hỗ trợ chuyển hóa carbohydrate, các axit amin và cholesterol	Ngũ cốc, rau và trà	8-2.3mg
Đồng	Tăng cường hệ miễn dịch, hình thành các tế bào hồng cầu và cải thiện khả năng hấp thụ sắt trong cơ thể chúng ta	Hàu, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, khoai tây, rau xanh và trái cây khô	900mcg

Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Nhóm các “chú” khoáng chất

Trace Minerals – Khoáng chất vi lượng hay tiểu khoáng chất

Trace Mineral	Chức năng	Thực phẩm cung cấp	Lượng dùng cần thiết mỗi ngày (Trên 19 tuổi)
Kẽm	Hỗ trợ hệ miễn dịch, sản xuất protein cho cơ thể, chữa lành vết thương	Hàu, thịt đỏ, thịt gia cầm, cua, tôm hùm, đậu, sữa, hạt điều và đậu xanh	Nữ: 8mg Nam: 11mg
I-ốt	Duy trì chức năng của tuyến giáp. Ngoài ra, i-ốt còn có tác dụng hỗ trợ các vi chất dinh dưỡng khác trong sự phát triển và tăng trưởng của tế bào	Rong biển, hải sản, sữa, bánh mì và các loại ngũ cốc	150mcg

Phân loại micronutrients và chức năng của chúng

Nhóm các “chú” khoáng chất

Trace Minerals – Khoáng chất vi lượng hay tiểu khoáng chất

Trace Mineral	Chức năng	Thực phẩm cung cấp	Lượng dùng cần thiết mỗi ngày (Trên 19 tuổi)
Fluoride	Ngăn ngừa việc sâu răng	Nước ép trái cây, hải sản, trà hoặc gelatin	3-4mg
Selenium	Như một chất chống oxy hóa. Ngoài ra, selenium có tác dụng duy trì sức khỏe tuyến giáp và tổng hợp DNA	Hạt Brazil, hải sản, nội tạng, thịt gia cầm, phô mai, gạo nâu và trứng	55mcg

Chà, với 4 bảng vitamin và khoáng chất được phân loại ở trên, các bạn đã tự tin làm chủ những thực phẩm để bổ sung dưỡng cho mình chưa nào? Việc kết hợp trong ăn uống, bổ sung đủ chất là vô cùng quan trọng. Ngoài ra, tuy Micronutrients nhỏ bé, chiếm một lượng nhỏ hơn so với các macronutrients, nhưng nó cũng rất quan trọng đối với cơ thể của chúng ta đấy các bạn. Nó sẽ hoạt động song song và hỗ trợ các macronutrients để tạo ra năng lượng và giúp các cơ quan trong cơ thể hoạt động một cách trơn tru nhất.

Để một lần nữa thuyết phục tầm quan trọng của những giá trị nhỏ bé này, tui sẽ dẫn các bạn đến với những lợi ích của micronutrients và nếu thiếu micronutrients thì chúng ta sẽ như thế nào nhé!

Lợi ích mà các micronutrient đem lại cho chúng ta



Bổ sung đủ vitamin và khoáng chất là chìa khóa quan trọng giúp cho cơ thể luôn được khỏe mạnh và phòng chống bệnh tật. Bởi các vitamin có vai trò như một chất xúc tác, nó có khả năng biến đổi các chất dinh dưỡng đa lượng thành năng lượng cho toàn bộ cơ thể trong khi đó, các khoáng chất là những chất vô cơ có vai trò xây dựng cơ thể bền bỉ hơn.

Để làm rõ hơn lợi ích của micronutrients, dưới đây là 2 mẫu nghiên cứu nhỏ được các nhà nghiên cứu thực hiện để đưa ra những kết luận khoa học chuẩn xác.

Với nghiên cứu về mối quan hệ giữa bệnh Alzheimer và các vitamin, kết quả cho thấy việc bổ sung vitamin A, C và E có khả năng phòng ngừa được căn bệnh Alzheimer ở tuổi già.

Hay nghiên cứu về khoáng chất selen với bệnh tim mạch cũng chỉ ra nồng độ selen trong máu cao hơn 50% sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh tim đến 24% so với bình thường.

Lợi ích mà các micronutrient đem lại cho chúng ta

Từ 2 nghiên cứu trích dẫn ở trên, tầm quan trọng của vitamin và khoáng chất trong cơ thể của chúng ta một lần nữa được làm rõ nét hơn. Như các bạn thấy, mỗi vitamin và khoáng chất có một chức năng riêng, hoạt động liên kết và cùng nhau để tạo ra những lợi ích bất ngờ cho cơ thể. Nếu có đủ micronutrients trong cơ thể thì chúng ta phòng ngừa được bệnh tật, hỗ trợ được sức khỏe. Nhưng nếu thiếu hụt vitamin và khoáng chất sẽ gây ra những hậu quả gì cho chúng ta?

Điều gì xảy ra nếu thiếu hụt Micronutrients?



Để hấp thu được các vitamin và khoáng chất thì chúng ta cần bổ sung bằng việc ăn uống, vì vậy, thiếu hụt micronutrients là điều hoàn toàn có thể xảy ra khi chúng ta không biết điều hòa khẩu phần ăn hợp lý.

Điều gì xảy ra nếu thiếu hụt Micronutrients?

Những thiếu hụt các vitamin và khoáng chất phổ biến mà chúng ta rất dễ bị mắc phải gồm có:

Vitamin D: Việc thiếu vitamin D hầu hết là do thiếu hụt ánh nắng mặt trời. Các bạn có từng nhìn thấy những em bé nhỏ được các bà, các mẹ ẵm trên tay và phơi nắng vào sáng sớm (ánh nắng nhẹ nhất của ban ngày) không? Tui đã từng nhìn thấy và cũng khá tò mò. Nhưng đó là một phương pháp khoa học để trẻ hấp thụ được vitamin D đấy các bạn.

Thiếu vitamin D, trẻ sẽ bị còi xương và co giật khi canxi trong máu bị hạ (vì thiếu vitamin D sẽ làm giảm khả năng hấp thụ canxi). Còn đối với người già sẽ bị loãng xương đấy!

Vitamin B12: Vấn đề này xảy ra nhiều với những người ăn chay bởi vì họ không có sử dụng các sản phẩm từ động vật. Hoặc đối với những người lớn tuổi bởi khả năng hấp thụ các chất dinh dưỡng bị giảm sút.

Thiếu hụt vitamin B12 ở mức độ nhẹ sẽ làm chúng ta cảm thấy mệt mỏi, lượng hồng cầu giảm dẫn tới thiếu máu. Ở mức độ trung bình thì sẽ bị viêm lưỡi và bắt đầu xuất hiện các vấn đề về thần kinh như tê bì tay chân. Ở mức độ nặng có thể giảm chức năng của tim, thay đổi khả năng phản xạ tự nhiên, chức năng cơ bị kém, trí nhớ giảm sút và suy giảm vị giác.

Vitamin A: xảy ra nhiều ở phụ nữ và trẻ em do chế độ ăn uống.

Thiếu vitamin A sẽ dẫn tới thị lực giảm sút, bệnh quáng gà có thể sẽ “ghé thăm”. Còn đối với các bé, việc thiếu vitamin A ảnh hưởng tới việc phát triển và suy dinh dưỡng ở trẻ, giảm sức đề kháng và rất dễ bị nhiễm trùng nếu có vết thương.

Điều gì xảy ra nếu thiếu hụt Micronutrients?

Sắt: thiếu sắt gặp nhiều nhất ở phụ nữ đang trong thời kỳ kinh nguyệt và cả ở trẻ em.

Bởi sắt có tác dụng tạo ra hồng cầu, nên thiếu sắt chắc hẳn là sẽ thiếu máu rồi các bạn ạ. Ngoài ra, đối với trẻ em, bị thiếu sắt làm giảm khả năng nhận thức ở trẻ, có thể ảnh hưởng tới hành vi và chậm phát triển về thể chất. Còn đối với mọi lứa tuổi, thiếu sắt làm suy giảm hệ miễn dịch, dễ mắc bệnh và có thể nguy hiểm đến tính mạng nếu gặp những bệnh như nhiễm trùng.

Canxi: Thiếu hụt canxi đầu tiên sẽ ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển xương ở trẻ đang trong giai đoạn phát triển. Bị mệt mỏi, tê bì tay chân và co thắt cơ và loãng xương.

Fact: ở độ tuổi trên 50, nữ giới chiếm tỷ lệ thiếu hụt canxi cao hơn nam giới.

Thiếu hụt vitamin và khoáng chất ảnh hưởng rất nhiều đến cơ thể chúng ta, vì vậy hãy chú trọng đến chế độ dinh dưỡng và bổ sung đầy đủ dưỡng chất để cơ thể được hấp thụ và mọi chức năng trong cơ thể được hoạt động liên tục các bạn nhé!

Dưới đây là cách để bổ sung micronutrients dành cho các bạn, hãy tham khảo để có bí kíp cho mình nha.

Cách bổ sung Micronutrients cho cơ thể một cách hợp lý nhất



Để bổ sung micronutrients vào cơ thể với một cách an toàn nhất và hợp lý nhất đó chính là qua con đường thực phẩm. Đây là cách tui đánh giá cao nhất đấy. Bởi đơn giản như thế này nhé, ở 4 bảng trên, ví dụ thực phẩm là “trứng”, các bạn sẽ thấy trứng cung cấp vitamin B2, B3, B5, B7 và vitamin B12. Trứng cũng cung cấp khoáng chất lưu huỳnh và selenium. Lòng đỏ trứng thì cung cấp vitamin A và vitamin D. Như vậy, thông qua ăn uống, chỉ với trứng, bạn đã cung cấp 9 loại vitamin và khoáng chất khác nhau rồi đấy! Điều này thật tuyệt vời phải không nào?

Một cách khác để có thể bổ sung vitamin và khoáng chất cho cơ thể đó là việc sử dụng sữa bổ sung hoặc các thực phẩm chức năng. Các sản phẩm này có mặt trên thị trường cũng khá đa dạng và vô cùng tiện lợi cho cuộc sống bận rộn ngày nay của chúng ta.

Dù bạn lựa chọn bất cứ cách nào đi chăng nữa, thì hãy đảm bảo hàm lượng vitamin và khoáng chất cho cơ thể một cách hợp lý và đúng nhất nhé!

Tổng kết



Tui nhớ 1 câu rất hay như vậy: “muốn đi nhanh thì hãy đi một mình, muốn đi xa thì hãy đi cùng nhau”. Một câu nói tuy rất nhiều ý nghĩa, nhưng đối với macronutrients và micronutrients cũng thật là đúng.

Khi muốn tăng cân hay giảm cân nhanh thì hãy chú ý đến macronutrients, nhưng khi muốn giảm cân hoặc tăng cân cùng với một cơ thể khỏe mạnh, chắc chắn, không lo bệnh tật thì hãy kết hợp với micronutrients nhé.