

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI ĂN MỠ ĂN LIỀN

Kiểu ăn "mỳ úp" rất quen thuộc trong các gia đình cần thay đổi nếu bạn muốn đảm bảo sức khỏe.

Mỳ ăn liền vốn là một món ăn thay thế ngũ cốc phổ biến, tiện dụng và kinh tế đối với nhiều gia đình. Gần đây, thông tin thường xuyên dùng món ăn này có nguy cơ mắc bệnh, khiến nhiều người vô cùng hoang mang.

Nếu bạn ăn mỳ tươi sau thời gian này đã được tiêu hóa, nhưng với mỳ ăn liền vẫn còn nguyên sợi trong dạ dày. Điều đó chứng tỏ món ăn thông dụng này rất nguy hiểm với cơ thể.

Trong một thí nghiệm đặc biệt của tiến sỹ Braden Kuo, công tác tại Bệnh viện cộng đồng Massachusetts (Mỹ) cho biết, việc tiêu thụ mỳ ăn liền trên 3 lần mỗi tuần có nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường và tim mạch. Nó còn được cho là một đối thủ "khó xơi" đối với hệ tiêu hóa bởi sau nhiều giờ vào cơ thể, những sợi mì này không dễ gì phân hủy.

Mì ăn liền có thể được hạn chế các chất độc hại, không tốt cho sức khỏe bằng cách ăn kèm nhiều rau - (Ảnh: Sức khỏe Đời sống)

Không phủ nhận những tác hại của mỳ ăn liền khi vào bên trong cơ thể nhưng PGS.BS Nguyễn Thị Lâm, Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia khẳng định chúng ta hoàn toàn có thể kiểm soát được ảnh hưởng khi chế biến đúng cách.

Vứt bỏ gói gia vị

Bác sĩ Lâm cho biết, mỳ ăn liền vốn được chế biến theo phương pháp chiên, tích nhiều dầu mỡ gây béo dễ dẫn đến các bệnh béo phì, tim mạch dù đã có những nghiên cứu cho thấy, ăn nhiều thực phẩm này có nguy cơ suy dinh dưỡng cao. Trước những chất béo không tốt cho cơ thể này, BS Nguyễn Thị Lâm đưa ra lời khuyên ngoài việc phải vứt bỏ gói dầu gia vị thường có trong mỳ ăn liền.

Thêm rau xanh

Việc bổ sung nhiều rau xanh vào món mỳ ăn liền sẽ làm giảm tối đa lượng chất béo thừa.

"Mỗi vắt mỳ nên thêm khoảng 150gr rau xanh như cải ngọt, xúp lơ, cải xanh, giá đỗ... Việc thêm rau vào bữa ăn sẽ làm cho lượng lớn các chất béo được cuốn theo rau ra ngoài cơ thể. Từ đó sẽ hạn chế được thấp nhất những tác hại chính mà vắt mỳ gây ra", bác sĩ Lâm khuyên.

Ngoài ra, để bữa ăn có thêm dinh dưỡng, mỗi vắt mỳ nên bổ sung từ 25-30gr chất đạm như thịt bò, thịt lợn hoặc tôm...

Tuyệt đối không ăn "mỳ úp"

Việc chế biến mỳ ăn liền cũng được bác sĩ Lâm đặc biệt nhấn mạnh. Thay vì tiết kiệm thời gian bằng cách cho vắt mỳ vào tô, đổ nước nóng, đậy nắp đợi chín, bác sĩ Lâm khuyên nên đun sôi, đổ ra để ráo; tiếp tục nấu nước lần 2 và cho mỳ đã chín sơ vào chế biến. Bằng cách này, lượng chất béo và một số chất dinh dưỡng không tốt đã bị biến đổi trong vắt mì sẽ giảm được phần nào. Đối với rau và thịt, cần nấu chín trước khi thêm vào mỳ.