

MỘT SỐ SAI LÂM TRONG ĂN UỐNG DẪN MẮC BỆNH

Để ngăn chặn sự gia tăng bệnh béo phì, tiểu đường, tim mạch..., nhiều chuyên gia sức khỏe đang khuyến khích điều chỉnh lại lối sống, bắt đầu từ việc cơ cấu lại bữa ăn hàng ngày.

Ăn quá ít rau quả

Theo điều tra nghiên cứu của viện Dinh dưỡng, thói quen ăn uống của người Việt Nam trong 20 năm gần đây đã diễn biến theo chiều hướng bất lợi cho sức khỏe. Đó là khuynh hướng ăn nhiều thịt, chất béo động vật và quá ít rau, quả, củ.

Thói quen ăn ít rau quả là hệ quả của nhiều bệnh do thiếu xơ và các khoáng chất. (Ảnh: Thịnh An)
Rau quả là nguồn thực phẩm cung cấp nhiều chất xơ, sinh tố, khoáng chất bao gồm cả những chất chống oxy hoá quan trọng. Những vi chất này cần thiết cho nhu cầu chuyển hoá, hệ miễn dịch, có tác dụng giải độc, bảo vệ thành mạch máu và làm chậm quá trình lão hoá.

Theo khuyến cáo của tổ chức Y tế quốc tế, mỗi người cần khoảng 400g rau quả mỗi ngày. Tuy nhiên hiện nay, chúng ta chỉ ăn trung bình khoảng 200g, có người ăn chưa đến 100g rau quả mỗi ngày. Do đó, điều thiết yếu nhất trong việc cải thiện cơ cấu bữa ăn là nên tăng cường lượng rau bằng cách luộc, nấu soup, rau sống hoặc rau trộn. Xen kẽ các bữa ăn chính là các bữa ăn phụ bằng trái cây. Cần ăn đa dạng nhiều loại rau quả, củ khác nhau để cung cấp đủ các nhóm chất sinh tố hoặc khoáng chất cần thiết.

Ăn nhiều thực phẩm tinh lọc thay vì thực phẩm thô

Nguồn chất bột đường cung cấp năng lượng chủ yếu trong các gia đình chúng ta hiện nay là gạo trắng, bún, mì, hủ tiếu, phở. Qua quá trình chế biến hoặc xay xát, những thức ăn này đã được bỏ hết phần màng ngoài của các hạt ngũ cốc-bộ phận chứa nhiều vi chất dinh dưỡng nhất của hạt.

Ngũ cốc thô hay hạt toàn phần là những loại hạt còn nguyên mòi và lớp vỏ lụa bên ngoài. Theo nhiều nghiên cứu, lượng chất chống oxy hoá trong ngũ cốc thô nhiều và hiệu quả hơn trong rau quả nhiều lần. Chất xơ trong hạt đặc biệt hiệu quả cho việc tiêu mỡ và cải thiện tim mạch hơn so với chất xơ rau quả. Điều khiến khuyết đáng lưu ý của nhiều chế độ ăn giảm cân hiện nay là chỉ nhằm giảm calo mà không hoặc ít quan tâm đến việc cần phải thay thế thực phẩm tinh lọc bằng thực phẩm thô. Đây cũng là một trong những lý do tại khiến nhiều người béo phì vẫn thường thắc mắc: "Tại sao tôi ăn ít mà vẫn không thấy giảm cân?".

Ăn ngũ cốc thô sẽ giúp giảm béo tốt hơn so với chế độ ăn thực phẩm tinh lọc thông thường. (Ảnh minh họa)

Những người béo phì ăn chế độ giảm calo với ngũ cốc thô có tỷ lệ mỡ bụng giảm bớt nhiều hơn so với những người giảm cân bằng chế độ ăn với thực phẩm tinh lọc thông thường. Đặc biệt những người ăn ngũ cốc thô còn thấy cải thiện đáng kể lượng CRP (một yếu tố biểu thị tình trạng viêm ở thành mạch máu) trong máu. Lượng mỡ bụng và CRP gia tăng thái quá luôn kèm theo nguy cơ tiểu đường và nhồi máu cơ tim, đột quỵ. Do đó, nên thay thế dần gạo trắng hoặc thực phẩm tinh lọc bằng thực phẩm thô.

Ở nước ta, thực phẩm thô chủ yếu là gạo lứt, nếp lứt, bắp, mè, các loại đậu, những loại hạt có chất béo. Chính chất xơ, chất khoáng và những chất chống oxy hoá trong hạt toàn phần đóng vai trò then chốt trong việc ngăn chặn béo phì, phòng chống loãng xương, xơ vữa động mạch và tăng cường hệ miễn dịch, kể cả phòng chống ung thư. Chỉ cần ăn mỗi ngày một bữa ăn với ngũ cốc thô cũng làm giảm được khoảng 30% nguy cơ mắc các loại bệnh tim mạch, tiểu đường so với những người hiếm khi dùng chất thô.

Ăn quá nhiều chất béo

Một sai lầm thường gặp khác là nhiều người thường có khuynh hướng ăn nhiều chất béo hơn nhu cầu cần thiết.

Chất béo dễ làm tăng cảm giác ngon miệng. Nó cũng là thành phần cấu tạo màng tế bào, tế bào thần kinh và là chất trung gian để một số sinh tố như A, D, E, K được hấp thu qua màng ruột. Tuy nhiên, việc ăn nhiều chất béo động vật là nguy cơ lớn nhất dẫn đến béo phì, tim mạch, áp huyết cao, kể cả bệnh tiểu đường loại 2.

Chất béo trong dầu mỡ được nấu dưới nhiệt độ cao cũng ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe. (Ảnh: Vân Yên)

Các loại dầu thực vật được chiên xào nhiều lần hoặc dưới nhiệt độ cao cũng sẽ trở thành những loại chất béo xấu làm giảm lượng cholesterol tốt và tăng lượng mỡ toàn phần có hại cho sức khỏe. Cần cảnh giác với lượng chất béo xấu luôn tiềm ẩn trong những sản phẩm thức ăn nhanh, thức ăn công nghiệp.

Đối với những người bình thường, lượng chất béo có thể đến 30% khẩu phần. Riêng với những người đang điều trị bệnh tiểu đường hoặc tim mạch, các nhà khoa học khuyên nên giới hạn chất béo trong khoảng 10%. Chất béo tốt nhất là loại chất béo chưa bão hoà trong cá hoặc trong những loại hạt có chất béo như mè, hạt dẻ, hạt hướng dương.

Chuộng trứng, thịt hơn cá, hải sản

Nghiên cứu đã cho thấy lượng tiêu thụ thịt trung bình ở những người Việt Nam trưởng thành trong 20 năm qua đã gia tăng từ 24,4g/ngày/người lên 62g/ngày/người.

Ở thành phố, lượng thịt tiêu thụ đã lên đến 180g/ngày/người. Không chỉ thịt, nhiều gia đình còn đang lạm dụng quá nhiều trứng. Lượng trứng tiêu thụ không đáng kể ở thời điểm 1985 đã tăng lên gấp 24 lần sau 20 năm. Trong khi đó, lượng cá, hải sản mà mỗi người tiêu thụ chỉ dừng lại ở khoảng 50g/ngày/người.

Sai lầm của nhiều người là dùng trứng thay thế cho cá và hải sản trong bữa ăn hàng ngày. (Ảnh: Thịnh An)

Cá và hải sản là nguồn đạm dễ tiêu hoá và có chứa nhiều acid béo omega 3 hữu ích cho hoạt động tim mạch, thần kinh. Do đó, nên giảm lượng thịt, và nên ăn cá, chuyển dần chế độ đạm động vật sang đạm thực vật.

Đối với trứng, dù là một món bổ dưỡng, có đủ các acid amin thiết yếu nhưng cũng có tỷ lệ cholesterol rất cao, hơn cả thịt.

Do cuộc sống bận rộn, nhiều gia đình có khuynh hướng lạm dụng loại thức ăn nhanh, tự chuẩn bị bằng một tô mì gói thêm vài cọng rau và 1 hoặc 2 quả trứng. Cách ăn này không chỉ dễ gây tăng mỡ máu mà còn thiếu chất xơ và nhiều vi chất khác kể cả những chất chống oxy hoá quan trọng. Vì thế, mỗi người chỉ nên ăn từ 2-3 quả trứng/tuần. Đặc biệt, người đang điều trị tim mạch không nên ăn trứng.

Lương y Võ Hà (Hội đông y Việt Nam).