

ĂN MÌ ĂN LIỀN THƯỜNG XUYÊN CÓ HẠI CHO SỨC KHOẺ

Giá trị dinh dưỡng của mì ăn liền là không cân bằng. Thực phẩm này thường có hàm lượng chất béo cao, thiếu chất xơ, thiếu vitamin. Hơn nữa, cách công bố thành phần năng lượng trên nhãn mác hiện rất sơ sài, khiến người tiêu dùng k

Tại cuộc Tọa đàm Để hiểu đúng về giá trị dinh dưỡng của mì ăn liền, do Báo Sức khỏe và Đời sống tổ chức ngày 30/8, nhiều chuyên gia dinh dưỡng đã đưa ra quan điểm trên.

Giá trị dinh dưỡng không cân bằng

PGS.TS. Phạm Thị Sửu, Giám đốc Trung tâm kỹ thuật an toàn vệ sinh thực phẩm, Chủ tịch Hội Khoa học Kỹ thuật an toàn thực phẩm Việt Nam cho biết, mì ăn liền chứa rất nhiều chất béo bão hòa (shortening), carbohydrates (chất bột), ít chất xơ. Đáng chú ý là trong mì ăn liền có thành phần chất béo chiếm từ 15%-20% - một lượng tương đối lớn và chủ yếu là dạng axit béo no (chất béo bão hòa).

Bà Sửu cũng cho biết, gần đây, Trung tâm Dịch vụ Phân tích Thí nghiệm thuộc Sở Khoa học & Công nghệ TP.HCM đã phát hiện Transfat có trong nhiều sản phẩm mì gói đang tiêu thụ trên thị trường với con số đáng giật mình (có tới 38% mẫu mì gói có chứa Trans fat), trong khi chất béo trans làm tăng cholesterol xấu (LDL) và đồng thời cũng làm giảm cholesterol tốt (HDL), gây xơ vữa động mạch (gây hẹp lòng động mạch) nên làm giảm sự lưu thông của máu.

Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), Trans fat gây tăng mức cholesterol xấu trong máu dẫn đến tăng nguy cơ bị các bệnh tim mạch. Ngoài ra, khi xâm nhập vào cơ thể, chất béo này tạo ra những mảng mỡ bám vào thành mạch máu, dần dần bít kín mạch máu, hậu quả là làm cho máu không lưu thông được, gây tắc nghẽn và dẫn đến nguy cơ đột quỵ.

Bên cạnh đó, mì ăn liền chủ yếu cung cấp chất bột từ bột mì và 9% chất đạm thực vật - cũng từ bột mì, nếu trộn khoai tây vào thì hàm lượng đạm sẽ rất thấp, khoai tây chỉ chứa 1 - 2% protein. Giá trị dinh dưỡng của mì ăn liền là không cân bằng vì thiếu đạm động vật và vitamin từ rau quả tươi.

Theo các chuyên gia tại Viện Dinh dưỡng của Học viện Khoa học Nga, thường xuyên sử dụng các sản phẩm ăn liền sẽ hại đến gan, tuyến tụy và gây chứng viêm dạ dày. Ngoài ra, mì ăn liền còn ảnh hưởng đến hệ miễn dịch, mạch máu, gây tình trạng thiếu vitamin và khoáng chất.

Khi ăn mì ăn liền cần bổ sung thêm đạm từ thịt, trứng... và rau xanh.

Thông tin sơ sài, không rõ ràng

TS. Lê Bạch Mai, Phó viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho biết, qua lấy hàng loạt loại mì ăn liền thông dụng trên thị trường, cho thấy việc công bố hàm lượng dinh dưỡng, các chất có hại, có lợi cho sức khỏe trên bao bì rất sơ sài. Bà Mai đề xuất cần công bố tổng năng lượng, năng lượng thành phần cấu tạo bởi chất béo, tinh bột, đạm, đường, hàm lượng chất béo không có lợi cho sức khỏe... Khi công bố, nhà sản xuất cần kiểm tra rõ thành phần năng lượng trong thành phẩm, chứ không cộng dồn từ nguyên liệu đầu vào.

Đặc biệt, trong các sản phẩm mì ăn liền hiện nay được bán trên thị trường Việt Nam có rất ít loại không chất béo dạng trans. Rõ ràng đây là chất rất có hại cho sức khỏe. Theo TS. Sửu, nhiều nghiên cứu khoa học ở các nước Âu Mỹ đã chứng minh điều trên nên ngày nay họ đã có luật cấm dùng các chất béo trans trong thực phẩm hoặc phải ghi đầy đủ hàm lượng acid béo trans trong thực phẩm trên nhãn mác thực phẩm để người tiêu dùng biết mà lựa chọn.

Trên thế giới các nhà sản xuất phải cam kết không dùng dầu chiên chứa Trans fat và ghi rõ sản

phẩm không chứa chất béo độc hại này trên bao bì. Trong khi đó, tại Việt Nam chưa có bất cứ quy định nào của cơ quan quản lý thực phẩm về Trans fat.

PGS. TS. Hoàng Đức Như, Chủ tịch Hội Dinh dưỡng TPHCM cũng đồng tình với quan điểm trên, ông nói: "Tiếc cho các nhà quản lý Việt Nam đã quá chậm. Từ năm 2007, trên một số phương tiện thông tin đại chúng chúng ta đã đề cập đến vấn đề này, nhưng đến nay chúng ta vẫn chưa đưa ra được quy định về việc ghi thành phần Trans fat trên thực phẩm. Nếu chúng ta chưa đưa ra được phương pháp phân tích thì sao chúng ta không lấy quy chuẩn của Tổ chức Y tế thế giới đã áp dụng làm quy định".

Thạc sĩ Phan Hồng Dương, Phó trưởng Khoa Dinh dưỡng, Bệnh viện Nội tiết Trung ương cũng khuyến cáo chế độ ăn rất quan trọng với bệnh chuyển hóa như đái tháo đường, người bị đái tháo đường thì chỉ nên ăn rất ít mì ăn liền, vì vậy các nhà sản xuất mì gói nên nghiên cứu bổ sung chất xơ vào sản phẩm. Ông Dương cũng đặt vấn đề hiện trên thị trường đã có vài sản phẩm mì gói quảng cáo không có chất béo có hại trans, nhưng cơ quan chức năng cần kiểm tra lại tính xác thực của quảng cáo, tránh nhầm lẫn cho người dân.

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo, không nên dùng mì ăn liền thay cho các bữa ăn chính hằng ngày vì mì ăn liền thường chỉ cung cấp nhiều calo chứ không cung cấp đủ vitamin hay protein cho cơ thể. Để bảo đảm an toàn cho sức khỏe, khi ăn mì ăn liền chúng ta nên bổ sung thêm rau xanh và các loại đạm từ thịt, trứng để bù đắp lượng vitamin và protein thiếu hụt của mì ăn liền. Đối với những người bị bệnh tim mạch thì việc ăn thường xuyên mì ăn liền càng có hại hơn. Một người bình thường cũng không nên ăn quá 1 gói/1 ngày.